Svijet
jugoslavenska ženska revija

BRZO KUHANJE

RECEPTI ZA ZAPOSLENU OBITELJ

cijena 200 d









BRZO KUHANJE

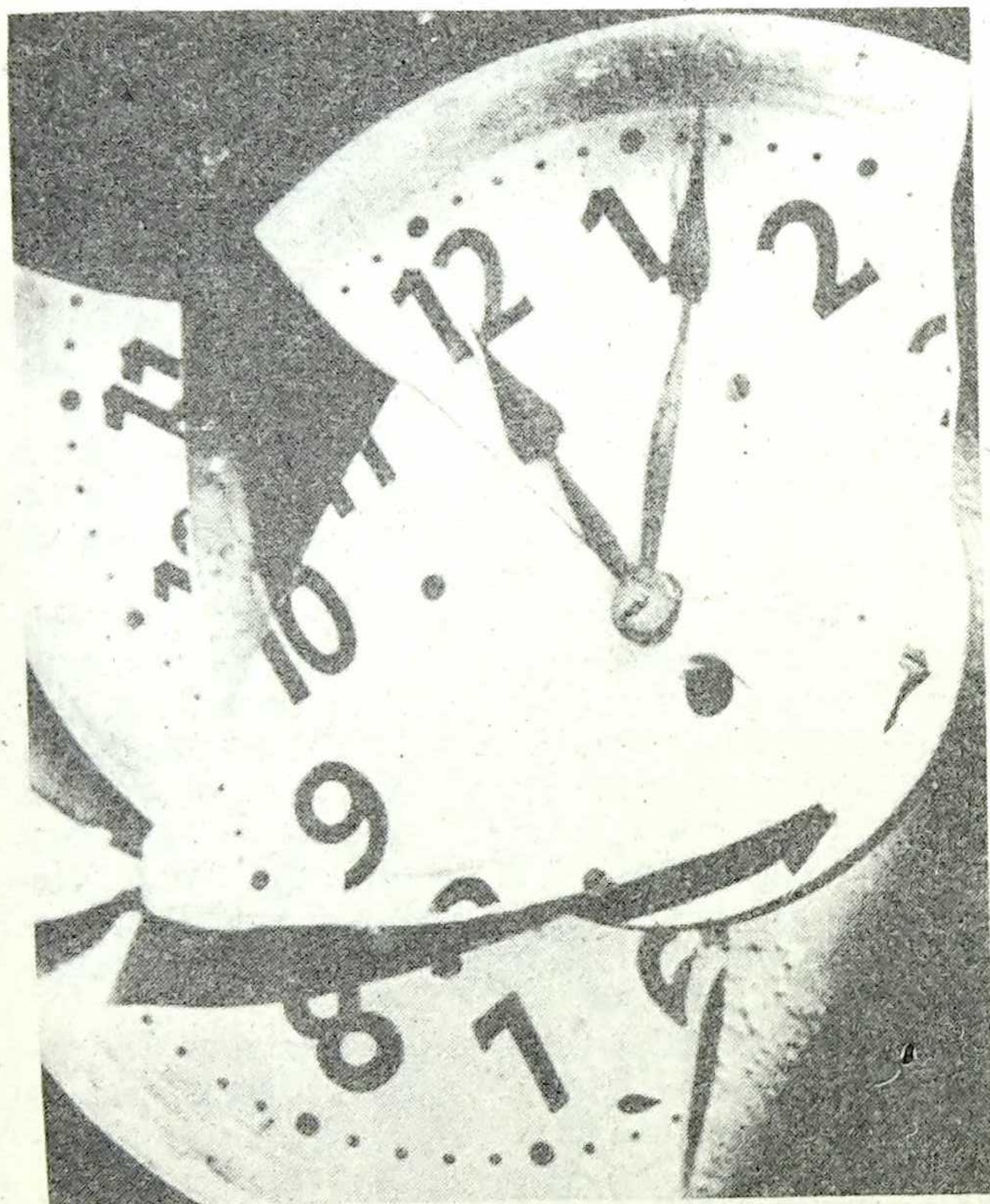
Recepti za zaposlenu obitelj

Specijalno izdanje
»Svijeta«,
jugoslavenske ženske revije

Zagreb, 1986.

Specijalno izdanje »Svijeta«, jugoslavenske ženske revije, Zagreb, Avenija bratstva i jedinstva 4. Izdavač: RO Novinsko izdavačke djelatnosti SOUR-a »Vjesnik«, OOUR Informativno-revijalna izdanja. Za izdavača: **Vesna Blüml-Mihaljević.** Tisak: RO Štamparske djelatnosti SOUR-a »Vjesnik«. Grafički urednik: **Branimir Stiperski.**

Pripremila: **Višnja Ogrizović**



BRZO KUHANJE

Pripremati svakoga dana obroke tako da se ne utroši nijedna suvišna minuta mali je pothvat u zaposlenoj obitelji. Taj pothvat možda neće uvijek naići na zasluženu pohvalu, ali vrijedan je truda. Prije svega za nj je nužna dobra organizacija da bi se postigao sa što manje truda, a jelo bilo ukusno i po pravilima zdrave prehrane.

Je li sve to uopće moguće?

Da, držite li se osnovnih pravila: predvidjeti, pojednostaviti, kombinirati, udružiti sve ukućane!

Kuhati s jednim okom u loncu a drugim na satu nije baš ugodno. Utrka s vremenom u kuhinji može završiti loše za naš želudac. Ali i ne mora!

Kuhati brzo ili na brzinu ne smije uroditi time da počnete gubiti živce, jer nervozna osoba radi loše, rasipa vrijeme, pa na nju vreba (ni manje ni više!) depresija.

A kuhati brzo znači: unaprijed dobro organizirati posao, promišljeno kupovati namirnice i održavati

cjelokupnu zalihu, unaprijed planirati (za nekoliko dana) jelovnike i zapamtiti koliko VAMA treba otprilike vremena za pripremanje nekog jela (nemojte se oslanjati na one upute: za pripremanje ovog jela treba pet ili dvadeset pet minuta, jer to možda vrijedi za onoga tko vam to preporučuje, ali ne i za vas. Zato takve proračune potrebnog vremena nećete naći u ovoj knjizi, nego samo upute koliko dugo treba nešto pirjati, pržiti ili peći.).

Organizirati posao po nekim pravilima jednom zauvijek znači dogovoriti točno tko što radi u kući. Na primjer: tko nabavlja kruh, tko donosi teške boce s mineralnom vodom, voćnim sokovima i pićima, tko drži na oku pojedine kućne zalihe.

Nisu li poslovi stalno raspodijeljeni, dogodit će vam se da jednoga dana nitko ne donese ni kruh ni mlijeko, a drugi će put svi dopremiti količinu s kojom nećete znati što da počnete.

Organizirati posao znači još: držati se reda, jer u neredu ćete gubiti užasno mnogo vremena tražeći neki predmet. Gubit ćete vrijeme, a posao će se otezati, stajati. Važno je jednom za svagda odrediti gdje što stoji u kuhinji i smočnici po načelu da vam sasvim blizu, pri ruci i na oku budu predmeti koje neprestano trebate (noževi, daska za sjeckanje, kuhače, cjedila i sl.) i najčešće upotrebljavane namirnice (sol, šećer, papar itd.). Što neki predmet trebate rjeđe, to ga smjestite više, niže ili dalje u ormarima. Održavate li neprekidno takav raspored, kad vam nešto ustreba, možete pružiti ruku i dohvatiti to i ne gledajući. Ako su vam za pripremanje nekog jela nužna neka »udaljenija« pomagala i namirnice, pripremite ih prije početka kuhanja, da poslije ne bude nepotrebnog trčkaranja i traženja usred kuhanja. Tako ćete uštedjeti vrijeme, napor i — živce.

Prije kuhanja dobro je obaviti druge hitne kućne poslove, da biste se mogli mirno usredotočiti na dobro organizirano brzo kuhanje. Ne zaboravite provjeriti imate li sve potrebno za pripremanje jela što ste ga naumili skuhati! (To ćete učiniti automatski držite li se savjeta da unaprijed pripremite sve što vam je potrebno za kuhanje.)

Organizirati samo kuhanje znači procijeniti koje se jelo kuha dulje a koje kraće, kako biste najprije počeli pripremati ono što ga je nužno dulje kuhati, zatim ono koje je brže gotovo, a na kraju ono što ga valja dogotoviti u posljednji tren. Srećom, vrijeme pripremanja cijelog obroka nipošto ne odgovara zbroju vremena potrebnih da se skuha svako pojedinačno jelo, jer sva ćete jela kuhati usporedno i istodobno (a ne jedno za drugim) na nekoliko plamenika svoga štednjaka.

Vrlo je važno planirati kupnju namirnica. Tko danas ima vremena svakoga dana ići na tržnicu ili neprestano trčkarati do trgovine? Planiranje nabavki uvjetuje isplanirani jelovnik, koji smo već spome-

nuli. U kući imajte uvijek temeljnu zalihu brašna, šećera, ulja, krumpira, tjestenine, riže, jaja, začina i začinskih biljaka (promijenit će i dotjerati okus prečesto pripremanih jela), te različitih drugih dodataka jelima. Neka se nađe i svega što je spas za ljude koji moraju na brzinu nešto skuhati, a to su konzervirane i dubokosmrznute namirnice ili gotova jela, te zimnica. Imajte pri ruci industrijske juhe i sladoled, pire u pahuljicama i druge pahuljice, majonezu u tubi, gotove podloge za torte, pudinge, industrijski pripremljene kolače, kekse i štošta drugo.

A kad kuhate – činite to dvostruko! Na primjer, kuhate li za ručak rižu, skuhajte dvostruku količinu, pa ćete navečer ili sutradan dodati kobasice i povrće za ukusnu i hranjivu salatu, a možete je umiješati u neku kremu ili puding da postane zasitnije. Ovdje, dakako, i škrinja spremna da primi »suvišnu« polovicu već skuhanog jela, koje će i te kako dobro doći u osobito »ludom« danu! Isto je tako dobro zamrznuti – onoga dana kad imate malo više vremena – nasjeckanoga peršunovog i celerovog lića, kopra, te drugoga očišćenoga i narezanog povrća, jer kod kuhanja gotovo najviše vremena oduzimaju »sporedni« poslovi kao što su čišćenje, guljenje i rezanje povrća.

Što vam treba od kuhinjskog pribora. Pa to »svi znaju«! Ipak, nije loše provjeriti da vam ne uzmanjka nešto bitno upravo u najkritičnijem trenutku. Provjerite, dakle, jeste li kako treba naoružani za brzo kuhanje! Od »teškog naoružanja«: pet posuda za kuhanje različitih veličina (kupuju se u seriji), 2 lonca (veći za juhe, manji za variva), 2 tavice (veliku i srednju, sasvim mala trebat će samo samcima), posuda za prženje krumpira, popečaka i sl. (s metalnom mrežicom koja se vadi iz dubokog ulja), 2-3 lima ili vatrostalne posude za pečenje u pećnici, daska za sjeckanje, valjak za razvlačenje tijesta (možete ga zamijeniti bocom, ali to nije prava zamjena), 2 velika noža ili 1 veliki i 1 sjekirica za meso i kosti. Od »lakše artiljerije« ovdje su: otvarači za konzerve i za boce, oštar manji nož za guljenje i sjeckanje, poseban nož za guljenje krumpira, nož-pila, zaimača (varjača, šeflja), cjedilo, ribež (po mogućnosti sa četiri stranice s različitim rupicama za ribanje raznovrsnih namirnica), 2-3 drvene kuhače i škare kojima ćete bolje negoli nožem rezati rezance, suhu slaninu, vlasac, peršun i sl. Sve to mora biti kvalitetno, jer isto ćete jelo skuhati dvostruko, čak trostruko brže radite li s dobrim, oštrim nožem, dobrim strojem za mljevenje mesa ili oraha, ispravnim mikserom i drugim korisnim pomagalima.

Već smo spomenuli da je kuhanje posao za sve ukućane (jelo ćete jesti svi zajedno, zar ne?), a najbrže ćete raditi i ovdje – timski. Ne nasjedajte na trik nemoći i nespretnosti (ne vičite na ukućane: »Van iz kuhinje, samo smetate!« ili »Ne mogu te gledati kako petljaš, brže ću sama!«. Radije ih uhodavajte –

jednoga po jednoga, od najmanjeg djeteta – u kuhanje. Bit će to bolje za sve. Dakako, najnespretnije uvježbavajte u dane kad nije najgora žurba, da biste se poslije svi mogli žuriti zajednički. U svakoj obitelji mora svatko biti sposoban da sam skuha nešto brzo i – dobro.

Naviknite i druge i sebe da po kuhinji radite s gumenim rukavicama, koje čuvaju kožu i nokte od štetnih utjecaja, hladnoće i vrućine, te deterdženata i drugih sredstava za čišćenje. Isprva ih nosite samo kad vam se ne žuri, da se naviknete, jer možda će vam isprva smetati. No, nemojte odustati!

Kojim ćete načinom pripremanja jela uštedjeti najviše vremena? Pogledajmo najprije što ide najpolaganije – to su pirjanje i pečenje u pećnici većih komada mesa. Toga se, dakle, unaprijed odreknite kad se žurite (osim ako radite unaprijed). Kuhanje u vodi ide brzo, osobito ako odmah, ravno s vrata, pristavite na štednjak lonac s vodom. Dok se presvučete, bit će vruća. To će ići još brže upotrijebite li već toplu vodu iz slavine (bojlera i sl.). Zbog žurbe usitnite sve što namjeravate kuhati, time skraćujete vrijeme kuhanja. Potopite, dakle, namirnice u kipuću vodu, pa pokrijte lonac. No, čim voda opet provri, otklopite da vidite što se dalje događa u loncu – stalno podizanje poklopca samo će vam oduzimati vrijeme.

Prženje u dubokom ulju također će ići brzo ako – i opet! – unaprijed stavite ulje da se zagrijava. To traje dulje od grijanja vode, jer ona zavri na 100°C, a ulje za prženje mora dostići gotovo 200°C. Namirnicu (također u što manjim komadima) valja spustiti u ulje čim se iznad njega pojavi sasvim malo dima. Pazite da se ulje ne pregrije, jer postaje teško probavljivo! Sve što namjeravate pržiti mora biti savršeno suho, u protivnom preostala će se vlaga u dodiru s vrelim uljem pretvoriti u paru i ulje će planuti. Neke namirnice (npr. ribe) ne mogu se sasvim obrisati, pa ih prije prženja uvaljajte u brašno.

Spustite, dakle, namirnicu u ulje što se tek počelo dimiti, pržite prosječno pet minuta, pa izvadite šupljikavom lopaticom ili mrežicom. Neka se ulje dalje grije da se opet pojavi sasvim malo dima, pa namirnicu spustite po drugi put na još dvije minute. To je tajna onih divnih prženih krumpira (pomfrita), na primjer, kojima ste se divili u restoranima!

Odreske, prirodno, nećete pržiti u dubokom ulju, jer mnogo su bolji na tavici ili roštilju (grilu). Najbolja je tavica (teflon) za koju ne treba masnoća. Cilj vam je ovdje da ispržite tako naglo da se izvana stvori korica koja će sačuvati sav sok i okus. Meso stoga samo malo nauljite, spustite ga na dobro zagrijani roštilj ili tavicu, pa ispržite s jedne i druge strane. Poslije posolite i popaprite.

Već je rečeno da predugo traje pečenje većih komada u pećnici, no peći manje komade možete u tavici s poklopcem. I ovdje zagrijte paklenski ulje, spustite komade mesa, ispržite ih s jedne i druge strane, pa smanjite vatru. Meso osolite, poklopite tavicu i pecite dalje. Ispečeno meso izvadite, na prilijepljeni sloj zalijte malo vode, juhe ili vrhnja, pa prokuhajte da biste dobili ukusan umak kojim ćete preliti meso ili prilog.

Dok štedite vrijeme i snagu, može se dogoditi da baš ne uštedite i novac, jer brzo je kuhanje ipak često i skuplje, osobito kad upotrebljavate gotovu ili polugotovu kupovnu hranu. No, ako i niste uštedjeli na novcu, uštedjeli ste na svome vremenu (a njega rijetko znamo cijeniti kako treba), a i struju, plin ili gorivo potrebno za polagano, dugotrajno kuhanje. Ne možete, napokon, na svemu štedjeti, ali zato s malo mašte i ideja možete i na brzinu načiniti nešto originalnijeg od naglo prženoga naravnog odreska i graška iz konzerve bez dodataka – to je, uostalom, tema ove knjižice. Recepti, ideje i savjeti podijeljeni su po poglavljima, ali to je nemoguće strogo podijeliti, pa se na primjer mnoga jela s jajima nalaze izvan poglavlja posvećenoga njima i sl.

I još nešto: brzo kuhati nipošto ne znači jesti na brzinu! Uvijek jedite polako i smireno, hranu dobro sažvačite. Bez toga nema dobre probave ni dobroga zdravlja, a i vi ste zaslužili da se okupite oko stola u dobrom raspoloženju, bez napetosti. Uostalom, uz dobru organizaciju brzog kuhanja uštedjeli ste dovoljno vremena da možete pojesti skuhano u miru, bez žurbe. Dobar tek!

Priručni vrtić

Gotovo svaka kuhinja ima balkončić za odlaganje nepotrebnih stvari i otpadaka ili barem prozor, na dasci kojega također možete naći mjesta za nekoliko lonaca. Za cvijeće? Ne samo za ukras – ovdje možete cijele godine uzgajati začinsko bilje. Uzgajati je prevelika riječ – dovoljno ga je posijati, pa redovito zalijevati i uvijek ćete imati pri ruci peršunova i celerova lišća, vlasca, ružmarina i drugoga bilja, ovisno o vašem ukusu i klimi mjesta u kojemu živite.

Na većem balkonu ili terasi možete uzgajati i povrće, ali to je veći pothvat.



JUHE I UMACI

Dok neki tvrde da se može bez juhe, većina ljudi ipak voli na početku obroka nešto zagrabiti žlicom. Osobito ako na poslu pojedu samo sendvič ili drugu suhu hranu. Nekad su domaćice tvrdile da je dobra samo ona juha što se satima polako pari na rubu štednjaka, ali danas uz pomoć ekspres-lonca, različitih pomagala i spretnosti možete ukusnu juhu načiniti i na brzinu. Hranjiva juha već je napola objed, uz koji je dovoljno poslužiti neki obilniji desert (npr. okruglice sa šljivama – možete ih čak kupiti duboko smrznute) pa je obrok kompletiran.

Umaci su još potrebniji svakome tko mora kuhati na brzinu, jer tad se najčešće pripremi nešto jednostavno i jednolično. Kuhano ili pečeno meso i riba, čak konzerve, dobit će drugačiji okus uz pomoć umaka. Već imamo mnoštvo gotovih umaka, koje je dovoljno samo preliti preko jela ili dodati postojećem soku, no vrlo ćete brzo načiniti i sami neki od onih koje predlažemo. Kupovna majoneza, svakako, prava je podloga za najnevjerojatnije kombinacije, a možete je poslužiti doslovce uz svako jelo (osim kolača!).

Koncentrat juhe

Već su odavno tvornice na sebe preuzele brigu da čiste povrće, sjeckaju meso i prave tjesteninu za juhu, pa na tržištu imamo niz različitih ukusnih juha u vrećicama, kockama ili u konzervama. Namijenjene su, dakako, brzom kuhanju i dovoljno se držati uputa na omotu da biste bili sigurni kako će juha dobro uspjeti.

Ipak, i u brzini čovjek poželi tvornički pripremljenoj juhi dati neki osobni pečat. I to se može bez mnogo trošenja vremena. Prije svega pomoći će vam

vaš izbor svježih ili sušenih začinskih biljaka, jer nekoliko listića ili komadića promijenit će već predobro poznati okus u nešto novo.

Evo sad nekoliko ideja da vam posluže samo kao poticaj kako biste znali u kojem smjeru možete zaposliti maštu!

Koncentrat govedske juhe

Dodajte:

1. kockice svježe rajčice, na rezance narezanu papriku;
2. rižu i grašak, te nasjeckano peršunovo lišće;
3. komadiće kobasice s češnjakom i kockice cikle;
4. kockice krumpira, nasjeckani kopar i malo vrhnja;
5. svijetli zapržak na luku, malo vina i vrhnja;
6. žutanjke i naribani sir;
7. dagnje (svježe ili iz konzerve), nekoliko listića ružmarina, malo vina, žličicu ukuhane rajčice i peršunovo lišće;
8. okruglice od jetre (možete također kupiti i gotove, samo tad juhi dodajte nasjeckano peršunovo lišće!);
9. različitu tjesteninu i na kockice narezane ostatke kuhanoga ili prženog mesa, neke zasušene kobasice ili šunke.

Koncentrat pileće juhe

Dodajte:

1. narezane šparoge (svježe ili iz konzerve) i vrhnje;
2. u kipuću ukuhajte mješavinu žutanjka, vrhnja i curryja;
3. nasjeckane ostatke zasušene pečenke od peradi i nasjeckano peršunovo lišće;
4. ostatke kuhanog povrća što ste ga usitnili mikserom u pire ili narezali na kockice;
5. nekoliko proprženih gljiva i malo mažurana;
6. naribane i propržene mrkvice i nasjeckano celerovo lišće.

Koncentrat juhe od gljiva

Dodajte:

1. na maslacu ili margarinu proprženi luk i ostatke mesa (kuhanoga ili pečenog);
2. kockice šunke, malo bijelog vina;
3. vrhnje i mažuran;
4. mješavinu žutanjka, vrhnja i prošeka;
5. kockice krumpira i nasjeckano peršunovo lišće.

Koncentrat juhe od krumpira

Dodajte:

1. nasjeckani kopar i vrhnje;
2. ostatke kuhanoga suhog mesa, narezane na komadiće,
3. kobasice i malo octa.

Koncentrat juhe od graška

Dodajte:

1. komadiće propržene suhe slanine;
2. kockice krumpira i vrhnje;
3. vrhnje i nasjeckano peršunovo lišće.

Koncentrat juhe od rajčice

Dodajte:

1. celerovo lišće, pola sirovog luka u komadu, rižu;
2. nasjeckanu papriku i nasjeckane ribice iz konzerve;
3. komadiće ispržanog kruha natrljanog češnjakom;
4. crno vino i nasjeckanu šunku ili pršut;
5. rezance, malo šećera i octa;
6. nasjeckani peršun i češnjak, malo maslinova ulja.

To su, dakle, naše ideje, a dalje ćete se zacijelo sjetiti i sami!

Ekspres-boršč

PRIPREMITE: 1 vrećicu pileće juhe (ekstrakt), 1 skuhanu ciklu, peršunovo i celerovo lišće, žlicu-dvije kiselog vrhnja, sol, papar, mljevenu crvenu papriku.

Načiniti juhu prema uputama na omotu. U međuvremenu naribajte skuhanu ciklu, pa je skupa sa sokom koji je pustila dodajte juhi. Nasjeckajte lišće peršuna i celera, pa dodajte i to. Posolite, popaprite. Stavite u zdjelu, na sredinu spustite vrhnje i pospite ga mljevenom crvenom paprikom.

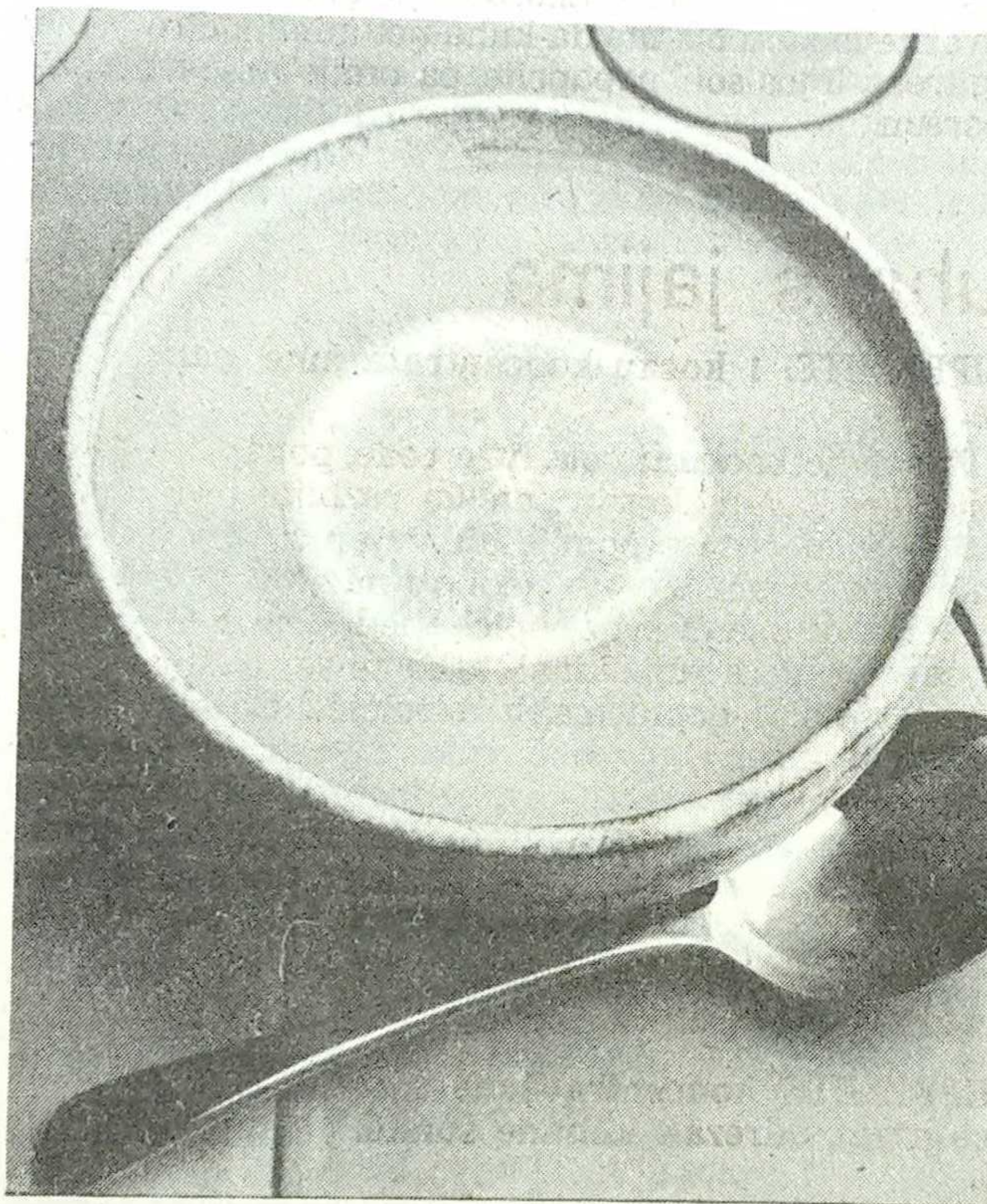
Hladna juha od krastavaca

PRIPREMITE: 1,5 krastavca, 2-3 čaše jogurta, 7 dag samljevenih oraha, 2 žlice nasjeckanog kopra, 3 žlice ulja (po mogućnosti maslinovoga), 4 režnja češnjaka, sol, papar.

Opranim krastavcima odrežite nekoliko koluta za ukras, druge narežite na kockice, pa stavite u uspravni mikser. Dodajte orahe, jogurt, češnjak, sol, papar i kopar, pa dobro izmiksajte da dobijete glatku kremu. Pomalo ulijte i ulje. Stavite da se dobro ohladi, ukrasite kolutima krastavca.

Hladna juha s limunom

PRIPREMITE: 1,5 l pileće juhe od koncentrata, 2 žutanjka, 2 limuna, poršunovo lišće, sol.



Pripremite juhu prema uputama na omotu. U dnu zdjele izmiješajte žutanjke da se lijepo zapjene, pa pomalo umiješajte kipuću juhu. U ohlađenu dodajte sok od limuna (po želji i više), pa stavite da se dobro rashladi. Prije posluživanja pospite nasjeckanim peršunom i dosolite.

Juha od buče

PRIPREMITE: 25 dag buče (tikve, bundeve), sol, papar, 2-3 dl mlijeka, malo maslaca.

Buču ogulite, narežite je na kockice i skuhajte (6-8 min) u što manje posoljene vode. Zgnječite je (vilicom ili, bolje, mikserom), dodajte mlijeko i još jednom prokuhajte da se zgusne. Popaprite, provjerite treba li dosoliti. Dodajte malo maslaca.

Juha od ukuhanih rajčica

PRIPREMITE: 1/2 tube koncentrata rajčice, sasvim malo šećera, 1/2 glavice luka, 2 grančice celera, 3

žličice škrobnog brašna, 5-6 žlica skuhane riže (ostatak od prijašnjeg obroka), sol.

Razvodnite koncentrat, dodajte oguljeni luk, šećer i celer. Neka kuha. Ako nemate skuhane riže, onda odmah dodajte i rižu da se kuha. Škrobno brašno stavite u šalicu, pomalo ulijevajte hladnu vodu da dobijete glatku smjesu. Ulijte je u juhu kad provri, pa kuhajte još nekoliko minuta (dok pripremite drugo jelo). Provjerite treba li još soli, izvadite luk i celer. Po želji dodajte masnoće.

Juha od suhoga graška

PRIPREMITE: debeli odrezak dimljene šunke, 25 dag suhe slanine, 30 dag suhog graška, 1 glavicu luka, 25 dag maslaca, žlicu nasjeckanoga peršunovog lišća, malo mažurana (nije obavezno), 1 dl vrhnja, sol, papar.

Ovu juhu kuhajte u ekspres-loncu, pa stoga nije potrebno suhi grašak močiti unaprijed. Samo ga operite i pristavite u lonac s 2,5 l vode. Kad voda zakipi, skinite pjenu, zatvorite poklopac i pustite da kuha deset minuta. U međuvremenu nasjeckajte peršun. Otvorite lonac, protisnite (propasirajte) grašak i stavite ga opet u lonac. Ispržite na kockice narezanu suhu slaninu i šunku, dodajte grašak; ponovo zatvorite lonac i pustite da kuha pet minuta. Provjerite treba li još soli, popaprite, pa umiješajte vrhnje i peršun.

Juha s jajima

PRIPREMITE: 1 kocku koncentrata juhe, papar, 2 jaja.

Pristavite kocku u pola litre vode, popaprite, nemojte dosoljavati. Jaja u zdjelici razbijte i vilicom dobro istucite, da se pomiješaju žutanjci i bjelanjci. Iznad kipuće juhe stavite cjedilo i naglo u nj uspite jaja. Kako će padati kroz rupice (cjedilo ne smije biti mrežasto, nego s rupicama!), tako će se zgušnjavati i stvarati nešto poput malih rezančića. Odmah poslužite!

Juha s krupicom i šunkom

PRIPREMITE: koncentrat juhe u kocki, 2 žlice krupice griza), odrezak kuhane šunke.

Pristavite juhu. Kad zavri, polako uspite krupicu i neprekidno miješajte. Smanjite vatru i pustite da polako kuha 7-8 minuta. U međuvremenu nasjeckajte šunku, pa je pospite po gotovoj juhi kao ukras prije posluživanja.

Krem-juha s peršunom

PRIPREMITE: 2 kocke koncentrata juhe, 10 dag peršunova lišća, lovorov list, žlicu škrobnoga ili glatkog brašna, 1 dl kiselog vrhnja.

Prokuhajte juhu (prema uputama na omotu) s peteljkama peršunova lišća i lovorom. U međuvremenu nasjeckajte lišće. Procijedite juhu, dodajte joj brašno otopljeno u vrhnju, prokuhajte da se zgusne i prije posluživanja umiješajte nasjeckano preostalo peršunovo lišće.

Juha s taranom

PRIPREMITE: 2 kocke koncentrata kokošje juhe, 4 žlice tarane, 1 deblji odrezak šunke, peršunovo lišće.

Pristavite litru vode i dodajte koncentrat. Nasjeckajte šunku na pravilne kockice. Kad voda zavri, dodajte taranu. Nasjeckajte peršun. U posudu za juhu na dno stavite šunku, zalijte skuhanom, kipućom juhom i gore pospite nasjeckanim zelenim peršunom. Poslužite odmah.

Juha s vlascem

PRIPREMITE: 1 l kokošje juhe (koncentrat), svežnjić vlasca, 4 žlice kiselog vrhnja, 3 žutanjka, sok 1 limuna, sol, papar.

Skuhajte kokošju juhu prema uputama na omotu. Posebno stucite žlicom za snijeg u zdjelici vrhnje i žutanjke. Morate dobiti glatku, pjenušavu smjesu. Oprezno je posolite i popaprite (jer juha je već slana i paprena), pa umiješajte nasjeckani vlasac. Smanjite vatru pod skuhanom juhom i malo-pomalo ulijevajte mješavinu. Neprekidno tucite žlicom za snijeg. Juha se mora dobro zgusnuti, ali ne smije provreti. Smjesta je poslužite. Po želji možete dodati pržene kockice starog kruha.

Krem-juha od cvjetače

PRIPREMITE: 1 cvjetaču srednje veličine, 2,5 dag maslaca, žlicu brašna, sol, papar, 1 dl vrhnja, žlicu nasjeckanoga peršunovog lišća.

U ekspres-loncu načinite od maslaca i brašna zapržak. Radite to oprezno, maslac nemojte pregrijati da zapržak ne bude pretaman. Zalijte ga s pola litre vode. Miješajte. Kad se zgusne, dodajte još litru vode, zatim opranu, očišćenu i na male komade narezanu cvjetaču. Posolite, popaprite, poklopite ekspres-lonac. Kad zakipi, kuhajte još četiri minute. Pustite da se malo ohladi, pa sve stavite u mikser da se samelje i pretvori u kremu. Dodajte vrhnje i peršun. Poslužite s komadićima prženog kruha.

Krem-juha od gljiva

PRIPREMITE: 1/2 kg gljiva, 1 glavicu luka, 5 dag maslaca ili ulja, žlicu brašna, sol, papar, muškatni oraščić ili mažuran ili drugi začin po volji (nije obavezno), 2 dl vina, 2 žumanjka, 1 dl vrhnja.

Nasjeckajte luk, očistite i narežite gljive. U ekspres-loncu pirjajte na maslacu ili ulju luk s gljivama. Posolite, popaprite, dodajte muškatni oraščić ili neki drugi začin. Kad se ispari voda koju puste gljive, pobrašnite ih, čas propržite, pa zalijte vinom i pola litre vode. Zatvorite ekspres-lonac i kuhajte četiri minute (računajte od časa kad provri). U šalici promiješajte žutanjke i maslac. Skuhanu juhu protisnite (propasirajte) ili, još bolje, izmiješajte mikserom. Mješavinu vrhnja i žutanjaka razrijedite s malo juhe, pa ulijte sve u juhu. Provjerite je li dovoljno slano i začinjeno. Uz ovako hranjivu i ukusnu juhu dovoljno je spraviti palačinke ili neko drugo jednostavno jelo koje ćete pripremiti dok se kuha juha.

Krepka krem-juha

PRIPREMITE: bilo koju krem-juhu iz vrećice, mlijeko, 2 žutanjka, sol, papar, peršunovo lišće, žličicu maslaca.

Pripremite juhu prema uputama na omotu vrećice, ali umjesto u vodi, skuhajte je u mlijeku. U šalici dobro smiješajte žutanjke, pa pomalo ulijevajte u kupuću juhu, neprekidno miješajući. Maknite s vatre, u juhi otopite žličicu maslaca i umiješajte sitno nasjeckano peršunovo lišće.

Riblja krem-juha

PRIPREMITE: 1,5 kg različite morske ribe, 2 glavice luka, 2-3 režnja češnjaka, sok, papar, 1/4 kg mrkve,

1/2 litre vode, 1/2 l vina, list lovora, žlicu-dvije vrhnja.

Vinu dolijte 1/2 l vode i stavite u ekspres-lonac da zavri. Posolite, popaprite, dodajte lovor. Dok se voda grije, očistite luk, češnjak i ribu. Mrkvu ogulite i naribajte na plosnati ribež (kao za krastavce). U provrelu vodu s vinom dodajte sve ostale sastojke. Zaklopite ekspres-lonac. Od časa kad voda zakipi, neka kuha 15 minuta. Nakon toga lonac otvorite, meso odvojite od kosti, izvadite lovorov list, pa sve protisnite (propasirajte). Umiješajte i vrhnje, provjerite treba li još soli ili papra, pa odmah poslužite.

Ekspres-umak

PRIPREMITE: ekstrakt kokošje juhe, 4 žlice vrhnja.

Umjesto u litri vode skuhajte juhu u pola litre. Dobit ćete umak u koji ćete umiješati vrhnje, pa ga preliti preko tjestenine, kuhanoga ili pečenog mesa.

Umak od jaja

PRIPREMITE: 2 tvrdokuhana jaja, žlicu maslaca, sol, žlicu nasjeckanoga peršunovog lišća.

Vilicom zgnječite jaja, dodajte otopljeni, vrući maslac i peršun. Posolite, dobro promiješajte i poslužite sa skuhanim povrćem (vruće!).

Umak od jogurta

PRIPREMITE: 1 svježu zelenu papriku, malu glavicu luka, 2 žlice vinskog octa (blagoga), 2 dl jogurta, sol, 1/2 žličice mljevene crvene paprike.

Usitnite papriku i luk, dodajte ocat, sol i crvenu papriku. Jogurt tucite (kao slatko vrhnje) da postane lagan, umiješajte u prije toga pripremljenu smjesu. Poslužite uz ražnjiće ili kuhano meso.

Umak od kiselih paprika

PRIPREMITE: 2 ukiseljene paprike (po mogućnosti

crvene), 4 žlice majoneze, 4 žlice ulja, sol, 1 ukiseljeni feferon, 10 dag samljevenih badema.

U uspravni mikser stavite očišćene paprike i feferon (ako imaju peteljke i sjemenke), majonezu, sol i bademe. Miješajte i polako dolijevajte ulje da dobijete sasvim glatki umak. Dosolite po potrebi.

Umak od sardelica

PRIPREMITE: 1/2 tube paste od sardelica, malo maslinova ulja, žlicu kapara, malo slatkog vrhnja ili mlijeka.

Pomiješajte pastu s uljem i kaparima, pa razrijedite s toliko vrhnja ili mlijeka da ne bude preoštra. Poslužite uz kuhanu ribu.

Umak od vrhnja

PRIPREMITE: 1 žličicu senfa, 1 žutanjak, 1 dl vrhnja, 1 žlicu maslaca, sok od limuna (količinu odredite prema ukusu), sol, papar, vlasac ili peršunovo lišće.

Pomiješajte žutanjak sa senfom, pomalo umiješajte vrhnje. Dodajte maslac i stavite na vatru. Posolite, popaprite. Miješajte na vatri da se zgusne, ali ne smije provreti. Na kraju dodajte vlasac ili peršun. Izvrstan, osebujan dodatak pečenoj ribi, kuhanom mesu ili povrću.

Umak s jajetom

PRIPREMITE: šalicu gotove (kupovne ili domaće) majoneze, 1 tvrdokuhano jaje, vezicu vlasca, vezicu peršunova lišća, 2-3 žlice senfa, 1 žličicu kapara, 1 žličicu vinskog octa.

Jaje zgnječite vilicom, vlasac i peršun nasjeckajte. To umiješajte u majonezu, zatim još dodajte kapare, senf i ocat. Provjerite treba li začiniti još nečim.

JELA OD MESA

Osim velikih pečenki (kojih se morate odreći onoga trena kad zaključite da vam se žuri), sva druga jela od mesa najbrže su gotova. Na žalost, i prilično skupa. Zato vam predlažemo da ih radite s nekim umakom, što će ih *proširiti*.

Naglo prženi odrezak (tzv. naravni) najbrže je gotov, ali dosadit će jedete li ga prečesto. Zato vam dajemo nekoliko prijedloga čime da ga začinite kako bi uvijek bio drugačiji. Stavite najprije grijati ulje u tavici, a onda počnite pripremati odrezak, pa će biti brže ispržen. Za prženje će vam vrlo dobro doći i električni roštilj, no isto ćete postići i pečenjem u pećnici (zapalite je prije početka kuhanja).

Mljeveno meso također je prikladno za brzo kuhanje, jer maleni se komadići brže isprže od većih: možete ga samo popržiti na masnoći dok se kuha tjestenina i imate obrok. Takvu mesu možete dodati luk ili češnjak, rajčice ili začinske biljke – ili od svega toga pomalo. Od mljevenog mesa možete načiniti i odreske, (s različitim začinima) a ako ga poslažete u redove s povrćem, dobit ćete izvrsne musake ili složence. Upozoravamo na konzerve mljevenog mesa (ne mesnog doručka) i ragua, koje će vam također dobro doći.

Polugotovi ili gotovi suhomesnati proizvodi također mogu biti *spas u posljednji čas*, pa ih imajte na zalihi – u konzervi, dubokozamrznute ili pakirane u vakuumu.

Biftek na portugalski način

PRIPREMITE: 4 bifteka, na vrh žličice češnjaka u prahu (ili 1 režanj), žlicu brašna, žlicu ulja (po mo-

gućnosti – maslinova), 5 dag maslaca, sol, papar; za umak – 1 dl crnoga, jakog vina (dalmatinskog), 1/2 dl konjaka, žlicu senfa, žličicu brašna, 1/2 dl mlijeka, sol, papar.

Bifteke naprašite češnjakom, uvaljajte u brašno i pržite s obje strane po 2–3 minute. Ispržene posolite, na svaki stavite komadić (veličine oraha) maslaca i držite ih na toplome. U tavicu gdje se peklo meso ulijte vino i malo kuhajte na jakoj vatri. Neprekidno miješajte drvenom kuhačom i stružite dno da se naslaga otopi u vinu. U šalici miješajte brašno s mlijekom, a dodajte istu količinu vode. Miješajte pažljivo, da dobijete glatku masu, pa ulijte u tavicu. Posolite i dodajte samljevenog papra. Kuhajte još nekoliko minuta i neprekidno miješajte kuhačom. Tada dodajte senf, čas držite na vatri, ali više ne smije provreti. Prelijte preko bifteka.

Biftek s paprom

PRIPREMITE: 4 lijepa bifteka, 1 žlicu papra u zrnu (po mogućnosti zelenoga), 1 žlicu džina, 1 žlicu konjaka, 3 dag maslaca, sol, 1 dl slatkog vrhnja.

Ova delikatesa za najsvečanije prilike brzo je gotova, a i mora se pripremati u posljednji tren – sa štednjaka na stol! Stavite pladanj da se zagrijava. Pomiješajte maslac s paprom u zrnu, pa time premažite bifteke s obje strane. Stavite ih na dobro zagrijanu tavicu, pa ispržite s obje strane, – duljina prženja ovisi o tome volite li jako ili malo pečene bifteke. Posolite ih ispečene, pa prelijte dobro zagrijanim džinom. Upalite ga. Čim se plamen ugasi, prelijte dobro zagrijanim konjakom, pa opet zapalite. Čim se ugasi, preselite bifteke na dobro zagrijani pladanj, a u tavicu ulijte slatko vrhnje. Miješajte na vatri da se u vrhnju otopi masnoća i naslaga što se uhvatila u tavici. Prelijte umakom bifteke i odmah ih poslužite. S time možete poslužiti kupovni čips od krumpira, a prije ga malo zagrijte u pećnici (istodobno dok grijete pladanj za bifteke).

Kobasica sa sirom

PRIPREMITE: 35 dag pariške kobasice u komadu, 25 dag trapista, ostatke kuhanog povrća, ulje.

Kupite kobasicu u komadu, pa je zarežite na deblje odreske, ali ne dokraja, tako da se dolje kobasica još drži u komadu. Narežite sir na toliko tankih komada koliko ima zareza na kobasici. Lim ili vatrostalnu posudu nauljite, stavite ostatke povrća. Zapalite pećnicu. Na povrće stavite kobasicu sa sirom, pa sve još malo prelijte uljem. Stavite u jako zagrijanu pećnicu i pecite na najjačoj vatri da se kobasica zapeče, a sir otopi. Poslužite odmah.

Kotleti na talijanski način

PRIPREMITE: 4 svinjska kotleta, sol, papar, origan ili mažuran, ulje (po želji – maslinovo), nekoliko žlica ukuhane rajčice, 1 dl svijetloga slatkog vermuta, 10 dag zelenih maslina.

Kotlete posolite i popaprite, pa ispržite na ulju. Dok se prže, poprašite ih origanom ili mažuranom radi mirisa. Ispržene izvadite iz tavice i stavite na zagrijani pladanj. U ulje dodajte nasjeckane masline, vermut (malo razrijeđen vodom) i ukuhane rajčice. Provjerite treba li još soli i papra, kotlete metnite opet da se malo propirjaju i poslužite ih s tjesteninom.

Kotleti s paprom

PRIPREMITE: 4 lijepa svinjska kotleta, pregršt papra u zrnu, 3 dag masti, 4–5 žlica vrhnja, sol, omot ekspres-pirea (krumpira u pahuljicama), te mlijeka, vode i maslaca koliko piše da je potrebno za pire.

Valjkom zgnječite papar, tako da ostane u većim komadićima. Kotlete posolite, pospite paprom pa istucite da papar uđe u meso. Pržite kotlete na masti. Vatra ne smije biti jaka, a okrenite ih samo jednom. Dok se prže, pripremite pire prema uputama na omotu. U zdjelu stavite pire, pokraj njega ispržene kotlete. U mast na kojoj su se pekli dodajte još papra, zalijte vrhnjem, prigrijte i prelijte preko kotleta i pirea.

Makaroni sa šunkom

PRIPREMITE: 30 dag kuhane šunke, 20 dag šampinjona, ulje, sol, papar, malo mažurana (po želji), 25 dag makarona, malo vina (po želji).

Pristavite posoljenu vodu za makarone. Na ulju propržite očišćene i nasjeckane gljive. Šunku u međuvremenu narežite na kockice, pa dodajte gljivama. Posolite, popaprite, po želji dodajte malo mažurana. Neka se polako pirja. U kipuću vodu stavite kuhati makarone. Umak sa šunkom možete malo podlijevati vinom. Provjerite je li dovoljno slan. Makarone skuhajte da budu mekani, ali ne i raskuhani. Ocijedite ih, dodajte samo malo ulja i dobro promiješajte, da se ne slijepe. Prelijte umakom i poslužite.

Mirišljivi odresci

PRIPREMITE: 4 svinjska odreska, 2 žlice maslinova ulja, 1 limun, nekoliko listića ružmarina, 8 lovorovih listova, sol, papar.

Dan uoči istucite odreske, posolite ih, popaprite, pospite smljevenim listićima ružmarina i obložite lovorom. Poslažite u zdjelu i prelijte uljem. Drugog dana izvadite iz ulja, nakapajte limunovim sokom i pecite s obje strane po pet minuta na jakoj vatri.

Ovo je jelo izvrsno i na roštilju.

Mljeveni odresci s kikirikijem

PRIPREMITE: 50 dag mljevenog mesa, 2 kriške kruha, sol, papar, 1 manju glavicu luka, 30 dag osoljenih kikirikija, ulje za prženje.

Namočite kruh u vodu. Kikirikije grubo zdrobite. Sitno nasjeckajte luk, dodajte ga mesu, posolite, popaprite i umiještajte iscijeđeni kruh. Stavite grijati ulje u tavici. Oblikujte od mesne smjese manje odreske, pa ih uvaljajte u kikiriki i ispržite. S time poslužite neki vrlo oštri umak (kupovni ili domaći).

Mljeveni odresci s povrćem

PRIPREMITE: 50 dag mljevenog mesa, 15 dag mrkve, 1 celerov korijen srednje veličine, sol, papar, malo ružmarina, 1 jaje, ulje za prženje.

Ogulite mrkve i celerov korijen, pa naribajte (dobro će vam doći električni ribež, odnosno mikser). Stavite grijati ulje na tavici. U meso dodajte naribano povrće, usitnjeni ružmarin, jaje, sol i papar. Oblikujte odreske i pržite ih na tavici. Izvrsni su i na roštilju.

Normandijski odresci

PRIPREMITE: 4 odreska, 10 dag vrhnja, čašicu konjaka, sol, papar, ulje.

Istucite odreske i neosoljene ispržite na ulju. Dok se prže, u konjaku otopite sol, dodajte papar, pa time prelijte isprženе odreske. Zapalite da konjak izgori. Smjesta zalijte vrhnjem i dobro promiješajte. Odmah poslužite.

Odjevene safalade

PRIPREMITE: 4 safalade, 8 dag sira, 8 vrlo tankih narezaka suhe slanine, senf ili kečap, ulje.

Safalade narežite na četiri dijela, sir na sasvim tanke odreske. Svaki komad safalade omotajte sirom, pa suhom slaninom i pričvrstite čačkalicom da se ne raspada. Popržite na ulju i odmah poslužite sa senfom.

Odresci na provansalski način

PRIPREMITE: 4 lijepa odreska, konzervu ribljih fileta (jako slanih), ulje, malo bosiljka ili ružmarina, papar, krumpir za prilog.

Pristavite kuhati oguljene krumpire u slabo slanoj vodi. Odreske natrljajte bosiljkom ili ružmarinom, pa dobro istucite. Ispržite ih na ulju. U međuvremenu otvorite konzervu ribica. Odvojite četiri za ukras – ostavite ih savijene. Ostale zgnječite vilicom. Ispečene odreske stavite na pladanj, u zgnječene ribice dodajte malo ulja od prženje da dobijete glatku masu. Njome premažite odreske, svaki ukrasite cijelim ribljim filetom i poslužite s kuhanim krumpirima.

Odresci s fidelinima

PRIPREMITE: 1/4 kg fidelina (vrlo tankih rezanaca za juhu), 3 odreska, češnjak u prahu, malo senfa, sol, papar, ulje za prženje, zeleni peršun ili vlasac.

Pristavite vodu za rezance, istucite odreske, pa ih posolite i pospite češnjakom u prahu. Stavite kuhati rezance u kipuću posoljenu vodu. Neka kuhaju desetak minuta. U međuvremenu naglo ispržite odreske. U mast od pečenja dodajte malo senfa, razrijedite s vrlo malo vode. Popaprite. Nasjeckajte peršun ili vlasac. Skuhane rezance ocijedite, pomiješajte s masti od pečenja, pa u to umiješajte peršun ili vlasac.

Odresci s maslinama

PRIPREMITE: 4 lijepa, tanko narezana odreska (od teletine ili svinjetine), 1/2 kg maslina, mast, sol, papar, tjestenina.

Istucite i posolite odreske. Pristavite vodu za špagete. U tavici zagrijte ulje ili mast, pa ispržite odreske. Računajte da ćete ih pržiti osam do petnaest minuta, ovisno o kvaliteti mesa i veličini odreska. Na otprilike dvije trećine vremena potrebnog za prženje okrenite odreske na drugu stranu. U tom trenutku dodajte masline očišćene od koštica i nasjeckane na manje komade. Neka se dalje prže skupa. Popaprite. U međuvremenu skuhajte šapagete i zagrijte pladanj. Ispečene odreske stavite na zagrijani pladanj. U mast od prženja (u kojoj su ostale masline) dodajte 4-5 žlica vruće vode i pirjajte na jakoj vatri otprilike još jednu minutu. U međuvremenu ocijedite skuhane špagete. Njih i odreske zalijte umakom od prženja.

Odresci s rajčicama

PRIPREMITE: potreban broj odrezaka, sol, papar, ulje, žlicu nasjeckanoga peršunovog lišća, na svaki odrezak računajte po jednu manju rajčicu, sol, papar, omot čipsa (prženih krumpirića).

Zapalite pećnicu i na slaboj vatri malo zagrijte čips. U međuvremenu ispržite odreske. Dok se peku odresci, narežite rajčice i nasjeckajte peršun. Isprže-ne odreske izvadite iz tavice pa na istoj masti na brzinu propirjajte rajčice. Posolite, popaprite, dodajte zeleni peršun i prelijte preko odrezaka. Poslužite s čipsom.

Odresci sa začinskim biljkama

PRIPREMITE: 4 odreska, 5 dag maslaca ili margarina, sol, papar, 2 žlice suhoga bijelog vina, 2 žlice svježih nasjeckanih začinskih biljaka (dobro će vam doći biljke iz lonaca, što ih uzgajate na prozoru ili balkonu), 1 dl slatkog vrhnja.

Ispržite odreske s obje strane na masnoći u tavici, u masnoću ulijte vino i miješajte na vatri da se otopi talog. Dodajte začinske trave da se tren poprže, pa zalijte vrhnjem. Posolite, popaprite i prelijte preko odrezaka. Odmah poslužite.

Odresci u pikantnom umaku

PRIPREMITE: 4 odreska (svinjska), 4 glavice luka, ulje, sol, papar, žlicu brašna, 1 žlicu vinskog octa, 8 malih kiselih krastavaca, čašicu vina.

Stavite grijati ulje u tavici. Nasjeckajte vrlo sitno luk. Istucite odreske i ispržite ih na ulju, otprilike, po pet minuta s oba kraja. Pržite ih na jakoj vatri. Smanjite vatru, dodajte luk, pomalo miješajte i pržite. Kad luk postane zlatnožut, izvadite odreske i ostavite ih na toplomu. Luk poprašite brašnom. Još smanjite vatru i pržite dalje miješajući. Kad dobije boju, zalijte čašom hladne vode, pa dalje miješajte. Kad umak zgusne, dodajte vinski ocat i kesele krastavce, koje ste u međuvremenu narezali na tanke listiće. Kad zakipi, stavite opet odreske i pirjajte ih još neko vrijeme. Posolite, popaprite i prije posluživanja dodajte još i vino. Poslužite s pireom od krumpira ili tjesteninom.

Odrezak s maslacem

PRIPREMITE: 2-3 odreska, 4 žlice ulja, sol, papar, 1 rajčicu, 2-3 kuglice maslaca, 1 žlicu nasjeckanog peršuna, sol, papar.

Maslac malo posolite i pomiješajte s peršunom, pa oblikujte u kuglice (to je izvrstan začin za povrće, ne samo za meso, pa ga načinite veću količinu i zamrznite, da bude pripravan kad vam ustreba). Odreske ispržite na ulju, posolite, popaprite. Na istoj masnoći ispržite debelo narezane rajčice, pa i njih posolite i popaprite. Na svaki odrezak stavite kuglicu maslaca da se topi dok ga poslužite, što će mu dati neobičan okus. Uz odreske poslužite rajčice.

Paprikaš od ostataka

PRIPREMITE: ostatke pečenoga ili kuhanog mesa, 1-2 glavice luka, 3-4 žlice ulja, mljevenu crvenu papriku, 2-3 žlice brašna, 1 kocku koncentrata juhe, kiselo vrhnje.

Nasjeckajte što sitnije luk, pa ga propržite na ulju. U međuvremenu rastopite kocku u toploj vodi. Ispržení luk poprašite crvenom paprikom, pa brašnom. Zalijte najprije s malo hladne vode, onda juhom. Neka vri tri minute. Miješajte. Dodajte meso narezano na kocke i pirjajte još desetak minuta. Provjerite je li dovoljno slano. Ako je meso kuhano, stavite nešto više ulja nego za pečeno. Po ukusu možete dodati još luka. Prije posluživanja prelijte vrhnjem.

Ražnjići od hrenovki s graškom

PRIPREMITE: 3 para hrenovki, dvanaestak malih glavica mladog luka, 4 tanka odreska suhe slanine, nekoliko listića lovora, konzervu graška, sol, papar, ulje.

Otvorite konzervu graška i stavite grašak da se zagrije. U međuvremenu narežite hrenovke na manje komade, luk očistite, a suhu slaninu narežite na manje komadiće. Na štapiće – ražnjiće nabadajte naizmjence komade hrenovke, suhu slaninu, komadiće lovora, glavice luka. Posolite, popaprite i ispržite na ulju u tavici. Poslažite na zagrijani grašak i odmah poslužite.

Svinjetina na francuski način

PRIPREMITE: 1 kg svinjetine s kostima, 1 kg svinjskih prsa (prošaranih slaninom); za marinadu – 1/2 boce običnoga crnog vina, 1 dl kiselkastoga bijelog vina, 6 zrna papra, 3 zrna kleke, 2 glavice luka (nasjeckane na krugove), 2 veće mrkve (očišćene i narezane na komadiće), 2 režnja češnjaka, lovor, majčinu dušicu, zeleni peršun, sasvim malo ružmarina, 1 korijen peršuna; sol, papar, brašno, ulje.

Želite li da meso dobije lagani miris po divljači, dan uoči skuhajte sve sastojke za marinadu i ostavite meso da u njoj leži preko noći. Meso narežite na manje komade, ocijedite i uvaljajte u brašno. Svinjska prsa narežite na male komadiće, pa ispržite u ekspres-loncu na malo ulja. Onda dodajte komadiće mesa uvaljane u brašno i ispržite da dobiju zlatnu boju. Dodajte procijeđenu marinadu ili – ako niste meso močili u marinadi – sve sastojke. Posolite. Pokrijte lonac i pristavite na vatru. Kad se pojavi mlaz pare, počnite računati vrijeme kuhanja. Potrebno je petnaestak, najviše dvadesetak minuta. U međuvremenu ogulite krumpir i skuhajte u slanoj vodi. Ohlađeni lonac otvorite, pa povadite začinske biljke iz jela. Po želji možete dodati pirjanih gljiva. Poslužite s kuhanim krumpirom.

Teletina na nanteški način

PRIPREMITE: 1 kg telećeg karea, 1 kg rajčica, 1/2 kg luka, režanj češnjaka, 1 dl ulja, sol, papar, majčinu dušicu.

Operite teletinu, a u ekspres-lonac stavite ulje. Kad se ulje zagrije, popržite teletinu sa svih strana da dobije koricu, pa je izvadite. U lonac dodajte očišćeni nasjeckani luk. Dok se pirja, očistite i narežite rajčice, dodajte luk i dalje pirjajte. Naposljetku dodajte i očišćeni i zgnječeni češnjak. Posolite, popaprite i miješajte. Stavite meso opet u povrće i zatvo-

rite poklopac. Od časa kad se pojavi para, računajte pola sata za pirjanje na smanjenoj vatri. Prije posluživanja pospite majčinom dušicom.

Zapečene roladice od šunke

PRIPREMITE: 4 lijepa odreska šunke, šalicu kuhane riže od prošlog obroka, 1/2 konzervice jetrene paštete, žlicu maslaca, sol, papar, zeleni peršun; za preljev – 1 jaje, 6 žlica kiselog vrhnja, 2 žlice naribanog sira, papar.

Riža može biti kuhana ili pirjana, to je svejedno. Dodajte joj poprilično sitno nasjeckanoga zelenog peršuna. Zapalite pećnicu. Posebno dobro promiješajte jetrenu paštetu s maslacem, da dobijete glatku masu. Njome namažite odreske šunke, na to stavite jednake dijelove riže, pa svaki komad šunke zavijte u rolicu. Pazite da se ne raspadnu. Poslažite ih u vatrostalnu posudu. Posebno u zdjelici dobro istucite jaje, onda pomalo umiješajte vrhnje, te polovicu naribanog sira. Dobro sve promiješajte, popaprite (otprilike 8 puta okrenite mlinčić za papar). Time prelijte roladice i stavite u zagrijanu pećnicu. Pospite

ostatkom naribanog sira, vratite još na čas u pećnicu i odmah poslužite.

Zapečeni odresci sa sirom i šunkom

PRIPREMITE: 6 što tanjih odrezaka, 3 odreska šunke, 6 odrezaka ementalera ili nekoga drugoga tvrđeg sira, 1 žličicu mljevene crvene paprike, 2 žlice konjaka, 1,5 dl vrhnja, 5 dag ribanoga sira, ulje, malo brašna, sol, papar.

Stavite grijati masnoću u tavici. Odreske posolite, popaprite, uvaljajte u brašno i ispržite s obje strane, skupite sok što će ga pustiti. U vatrostalnu posudu poslažite odreske, svaki pokrijte polovicom odreska šunke i odreskom sira, zalijte konjakom i pospite sirom. Zapalite pećnicu. U masnoću na kojoj su se pekli odresci dodajte sok što su ga pustili, vrhnje, sol, papriku i papar, pa kuhajte da se ispari napola. Time prelijte pripremljene odreske. Zapecite (5–10 min) u pećnici i odmah poslužite ovu delikatesu za najsvečanije prilike.

JELA OD PONUTRICE

Ponutrice se mogu pripremiti veoma brzo ili veoma polako, ovisi o vrsti, pa je malo vjerojatno da ćete se na primjer upuštati u pripremanje svinjske glave ili fileka (tripica, škembića). No, zato je jetru jednostavno tanko narezati i ispržiti, to vrijedi i za mozak, te male bubrege sasvim mladih životinja. Osim uobičajenoga i najbržeg pripremanja – prženja, evo i nekoliko drukčijih ideja da vas potaknu na stvaranje vlastitog *stila!*

Bubrezi u ekspres-loncu

PRIPREMITE: 2 lijepa juneća bubrega, 1/4 kg suhe slanine, malo ulja, sol, papar, čašicu konjaka, 1 dl bijeloga kiselkastog vina, peršunovo lišće, žlicu kiselog vrhnja, po želji estragon.

Bubrege vrlo pažljivo i dobro očistite, operite. Na ulju popržite (ali sasvim malo) suhu slaninu i nasjeckate je na kockice. Na tome ispržite bubrege sa svih strana. Onda prelijte zagrijanim konjakom i zapalite (flambirajte). Čim se ugasi, posolite, popaprite. Vino zagrijte, pa ga dodajte u sok, ne preko bubrega, jer mogli bi previše otvrdnuti. Zatvorite poklopac na ekspres-loncu i pristavite na jaku vatru. Kad se pojavi para, regulirajte ventil, a vatru smanjite. Pogledajte na sat i pustite da se polako pirja dvadeset minuta. Maknite s vatre. Pričekajte da se poklopac ohladi otvorite ga tek onda. U sok dodajte vrhnje i nasjeckani zeleni peršun. Provjerite treba li još soli ili papra.

Bubrezi u umaku

PRIPREMITE: 2 mala teleća bubrega, 5 dag maslaca ili margarina, 2 žlice senfa, 1,5 dl vrhnja, žlicu konjaka, sol, papar.

Očišćene bubrege narežite na kocke, pa ispržite na jakoj vatri u otopljenomu maslacu. Zalijte konjakom i dobro miješajte da se otopi talog koji se prihvatio za dno tavice. Onda zalijte mješavinom vrhnja i senfa, posolite, popaprite, pa pirjajte još 2-3 minute. Poslužite s krumpirom.

Ekspres-pašteta od pileće jetre

PRIPREMITE: 1 kg pileće jetre, 40 dag maslaca, 5 dl bijeloga suhog vina, 4 žlice prošeka, malo konjaka, sol, papar, začinske biljke po želji.

Pristavite vino. Kad zakipi, spustite u nj očišćenu jetru (ne smije biti srdaca). Kuhajte točno 3 min da ne bi previše potamnjela. Ocijedite jetru i ohlađenu stavite u mikser s maslacem, solju, paprom, konjakom, začinskim biljkama i prošekom. Miješajte da dobijete sasvim glatku smjesu.

Jetra na američki način

PRIPREMITE: 35 dag teleće jetre, 10 dag suhe slanine, sol, mljevenu crvenu papriku.

Narežite jetru na kockice velike kao manji orasi, a slaninu na još sitnije. Na tavici otopite slaninu, pa metnite jetru. Miješajte i dobro ispržite. Pospite paprikom. Budite oprezni, slanina je katkad veoma slana. Poslužite odmah.

Jetra na bečki način

PRIPREMITE: 2 glavice luka, 2 žlice ulja, malo žalfije ili ružmarina, 35 dag teleće jetre, 2 žlice ulja, sol, papar, žlicu octa, zeleni peršun, 15 dag tjestenine.

Pristavite posoljenu vodu za tjesteninu. Nasjeckajte luk i propržite ga na ulju, dodajte žalfiju ili ružmarin i maknite s vatre. U kipuću vodu stavite tjesteninu. Narežite jetru na što tanje odreske, naglo ih ispržite na ulju (dovoljno će biti 2–3 minute). Posolite je i popaprite. U sok od prženja dodajte malo vinskog octa. Ocijedite skuhanu tjesteninu, na nju poslažite jetra, preko njih stavite luk i peršun.

Jetra s mrkvom

PRIPREMITE: 4 odreska teleće jetre, 1 kg mrkvice, 3-4 glavice (male) mladog luka, 2 dl vina, malo ulja, 1 odrezak suhe slanine, nasjeckano peršunovo lišće, 2 žlice brašna, sol, papar.

Očistite mrkve i narežite ih na komade debele po 1 cm. Luk očistite: ako su glavice veće, samo ih prorežite napola. Suhu slaninu nasjeckajte na kockice. U ekspres-loncu zagrijte ulje, pa ispržite luk i suhu slaninu. Tada dodajte mrkve, pa propirjajte i njih. Zalijte vodom. Poklopite ekspres-lonac, neka kuha 10 minuta. U međuvremenu uvaljajte odreske jetre u brašno. U tavici zagrijte ulje, pa ispržite jetru na jakoj vatri. Sa svake strane pržite po 2–3 minute. Posolite ih, popaprite i poslužite s mrkvom.

Jetra u umaku

PRIPREMITE: 4 tanka odreska juneće jetre, 2,5 žlice brašna, vezicu peršunova lišća, 3 režnja češnjaka, 2 dl crvenog vina, malo ulja, sol, papar.

Odreske jetre uvaljajte u brašno. U međuvremenu neka se zagrije ulje u tavici. Ispržite jetru – svaki odrazak pržite po tri minute na svakoj strani. Zatim ih izvadite iz tavice. Na masnoću dodajte preostalo brašno, malo zapržite, pa zalijte vinom. Neka polako krčka dok vi očistite i nasjeckate peršun i češnjak. Dodajte i njih u umak. Kuhajte dvije minute, neprekidno miješajte. Posolite ga i popaprite. Prelijte tim umakom jetru. Poslužite s pužićima (tjesteninom).

Mozak s tartar umakom

PRIPREMITE: 2 mozga, 1 limun, 1 mrkvu, pola korijena celera, 1 žlicu narezanih peršunovih listova, 8 listova salate, sol, ukiseljene krastavce, bočicu tartar-umaka.

Namočite mozak u hladnu vodu, pripremite drugo jelo. Ocijedite mozak, očistite ga od kožica i skuhajte u posoljenoj vodi s mrkvom, celerom i peršunom. Ocijedite, prorežite svaki u 4 vodoravna odreska, stavite svaki na list salate i prelijte tartar-umakom. Uz to poslužite ukiseljene krastavce.

Omlet s bubrezima

PRIPREMITE: 1 bubreg od sasvim mladog teleta, ulje, 1 dl crnog vina, sol, papar, 8 jaja.

Očišćeni bubreg narežite na što tanje rezance i naglo propržite na ulju. Izvadite komadiće, ulje zalijte vinom i miješajte da se otopi talog. Posolite, popaprite i time prelijte bubrege. Stavite u čistu tavicu grijati ulje, izmiješajte u zdjelici jaja sa solju, izlijte na zagrijano ulje i ispržite omlet. Na polovicu stavite bubrege, preklopite omlet i odmah ga poslužite sa salatom.

Pečena jetra odojka

PRIPREMITE (za četiri osobe) : jetru većeg odojka, sol, papar, mljevenu crvenu papriku, češnjak ili luk, četiri kuhače masti.

Stisnite prstima odvodni kanal, nožem izrežite i kanal i žučnu vrećicu; jetra odojka očistite od ovojnica, dobro isperite pod jakim mlazom vode i nagusto nabodite viljuškom samo s jedne strane. U većem tignju zagrijte mast i stavite na nju (cijela, ne sječena) jetra. Kad su pečena, solite, pospite mljevenim paprom i poprašite mljevenom paprikom. Ne činite to prije, jer inače će jetra otvrdnuti i postati žilava.

Jetru služite na zagrijanom pladnju i izdašno je začinite nasjeckanim češnjakom; oni koji ne podnose češnjak, mogu umjesto njega upotrijebiti luk.

Pileća jetra s peršunom

PRIPREMITE: 50 dag pileće jetre, 2 vezice peršunova lišća, 2 režnja češnjaka, sol, papar, malo ulja, malo konjaka.

Pristavite vodu. Jetru očistite, ostavite je cijelu. Spustite u kipuću vodu i kuhajte točno 3 min, pa ocijedite. Dok se kuha, nasjeckajte češnjak i peršun, pomiješajte sa solju, paprom i uljem, pa time prelijte jetru i odmah je poslužite.

Pileća jetra u umaku

PRIPREMITE: 50 dag pileće jetre, 1 režanj češnjaka, 1 lovorov list, malo majčine dušice, vezicu peršunovog lišća, 2 dl laganoga crnog vina, 3 dag maslaca ili margarina, 1 žlicu brašna, sol, papar.

Očistite jetru, nemojte je rezati. Očistite i nasjeckajte češnjak. Zagrijte maslac i naglo ispržite jetru (2 min). Posolite je, popaprite, poprašite brašnom. Pojačajte vatru i miješajte smjesu da malo dobije boju. Zalijte vinom, dodajte češnjak i začinske biljke. Kad provri, smanjite vatru i pirjajte desetak minuta pazeći da umak više ne provri, jer jetra bi otvrdnula. Izvadite začinske biljke iz umaka, dodajte nasjeckani peršun, provjerite treba li dosoliti i odmah poslužite.

Sve rečeno za jela od mesa vrijedi i za jela od peradi: kome se, naime, žuri, zacijelo neće peći golemu gusku ili purana, za što su potrebni sati i sati. No, zato se narezana piletina ili meso od purana mogu pripremiti vrlo brzo. Srećom, možete i kupiti pečene piliće (ne baš jeftine, ali brzina se često plaća!). Pojedite polovicu odmah, a drugu polovicu sutradan upotrijebite kao temelj za vrlo brzo pripremljeno, ukusno jelo. Pogledajte poglavlje »Salate«!

Ipak, možete načiniti i pečenku, ako posao organizirate tako da pile nataknete na ražanj ili patku stavite u dobro zatvoreni lim s poklopcem, (s prilično ulja i vode), pa *zaboravite*, tj. pustite da se peče samo dok vi radite nešto drugo. Ako u dobro poklopljeni lim stavite vode, izbjeći ćete dosadno podlijevanje pečenke. No, nemojte je ipak sasvim zaboraviti (a to se događa zauzetim osobama!) – neka vam zvoni budilica ili sat na pećnici!

Guščetina u umaku

PRIPREMITE: ostatke pečene guske, 2 žlice gusje masti, 10 dag suhe slanine, 3 glavice luka, žlicu konjaka, malo vina, lovorov list, žlicu brašna, žlicu vrhnja, 1 žutanjak, sol, papar.

Na gusjoj masti ispržite nasjeckani luk, dodajte suhu slaninu nasjeckanu na kockice i pirjajte deset minuta. U međuvremenu narežite pečenu guščetinu na male komade, pirjajte ih na luku pet minuta, prelijte konjakom i zapalite. Pobrašnite brašnom, pa kad zažuti, zalijte vinom, posolite, popaprite, dodajte lovorov list. Pomiješajte žutanjak s vrhnjem i umiješajte u umak. Ne smije zavreti!

Pile iz Nizze

PRIPREMITE: 1 pile teško otprilike 1,3 kg, 4 rajčice, 6 ribljih fileta (usoljenih, iz konzerve), 16 maslina, grančicu bosiljka ili neke druge začinske biljke, 3 grančice majčine dušice, 3 žlice maslinova ulja, 1 dl bijeloga suhog vina, sol, papar.

Stavite zagrijati ulje, narežite pile na što manje komade, pa ih ispržite. Malo ih osolite, popaprite, stavite začinsko bilje. Ako niste uzeli rajčice iz konzerve (oguljene), onda ih sad ogulite, narežite na veće komade i metnite u ispečenu piletinu. Dodajte vilicom zgnječene ribice, masline i vino, pa pirjajte još nekoliko minuta (dok pripremite prilog) da dobijete povezani umak. Provjerite treba li još začina, izvadite začinske biljke i poslužite.

Piletina, gljive, varijacije

PRIPREMITE: 1/2 pečenog pileta (ostatke), malo ulja, glavicu luka, 25 dag gljiva, 1 dl bijelog vina, kocku pileće juhe, 6 dag suhe slanine, malo mažurana.

Na ulju ispržite narezanu slaninu s nasjeckanim lukom. Dok se prži, narežite gljive na sitno, dodajte luku. Dok se prži, narežite piletinu, pa je dodajte mješavini. U vinu otopite juhu, prelijte jelo, dodajte malo mažurana. Kad prokuha – gotovo je. Ići će još brže upotrijebite li gljive iz konzerve (ukuhane, ne usoljene!)

Piletina s vrhnjem: načinite sve kao što je opisano, a na kraju dodajte 1,5 dl vrhnja u koje ste umiješali žličicu škrobnoga ili glatkog brašna. Neka još jednom provri.

Pile Marengo: u pile s gljivama (temeljni recept) dodajte u vino (prije ulijevanja u jelo) žlicu punu gusto ukuhane rajčice, a nemojte staviti mažuran.

Pile s paprikom: načinite pile s vrhnjem (nemojte staviti mažuran), a u vrhnje umiješajte žličicu mljevene crvene paprike.

Piletina s majonezom

PRIPREMITE: ostatke hladnoga pečenog pileta, tubu majoneze, malo curryja i limunova soka.

Narežite piletinu na manje komade. U majonezu dodajte curry i limunov sok, pa time prelijte piletinu. Poslužite.

Piletina s paprikama i gljivama

PRIPREMITE: 1/2 pečenog pileta (ostatak od prijašnjeg obroka), 2–3 svježe zelene paprike, 20 dag malih šampinjona (može iz konzerve, pa će biti još brže gotovo), 1 glavicu luka, 3–4 žlice ulja, sol, papar, malo curryja (nije obavezno), 1 žlicu konjaka.

Stavite grijati ulje na slabu vatru dok čistite i režete luk, pa ga zažutite. Dok se luk prži, operite, očistite i narežite paprike, dodajte ih ispržneom luku i pržite dalje. Dodajte očišćene gljive i pirjajte. Piletinu očistite od kostiju i narežite na manje komade. Povrće zalijte konjakom, pa dodajte meso. Posolite, popaprite i dodajte curry. Odmah poslužite.

Pileći preljev za tjesteninu

PRIPREMITE: 1/2 pileta (ostatak od prošlog obroka), 1 konzervu guljenih rajčica, sol, papar, žlicu maslinova ulja, 2 režnja češnjaka, začinske biljke (ružmarin, origano, majčinu dušicu i sl.), tjesteninu.

Pristavite vodu za tjesteninu. Očistite meso od kostiju i propržite na ulju, dodajte nasjeckani češnjak. Pržite nekoliko minuta, u međuvremenu otvorite konzervu, pa ulijte rajčicu sa svim sokom na piletinu. Neka se pirja dok se skuha tjestenina. Onda još dodajte začinske biljke, posolite i popaprite, a poslužite uz tjesteninu.

Pileći ražnjići

PRIPREMITE: 1 mlado pile, 30 dag suhe slanine, 1 svježu papriku, po želji glavicu luka, sol, ulje, mljevenu crvenu papriku.

Piletinu skinite s najvećih kostiju (spremite ih za dodatak juhi), pa narežite na što manje komade. Narežite i slaninu, papriku i luk, pa naizmjence sve te sastojke nabodite na drvene ili metalne ražnjiće. Pospašite ih crvenom paprikom, pa ispržite na tavici (s uljem) ili na roštilju. Ispržene posolite i odmah poslužite.

Puretina sa začinskim travama

PRIPREMITE: 25 dag purećih prsa (bijelog mesa), žlicu brašna, sol, papar, maslac ili margarin za prženje i istu količinu ulja, 1 dl vrhnja, začinske biljke po želji.

Puretinu narežite na što tanje odreske, posolite ih, uvaljajte u brašno i ispržite na mješavini maslaca i ulja. Zapalite pećnicu. U masnoću dodajte preostalo brašno razmućeno u vrhnju, pa dobro miješajte na vatri stružući po dnu da se otopi talog. Umiješajte začinske biljke. Umakom prelijte odreske i stavite zapeći u pećnici dok pripremite prilog.

Rozino pile

PRIPREMITE: 1 mlado pile, 50 dag rajčice (ako vam se veoma žuri: guljene iz konzerve), 6 režnjeva češnjaka, sol, papar, majčinu dušicu, 1 dl ulja.

Narežite pile na što manje komade i ispržite ih na ulju, pa stavite da se cijede na upijajućem papiru. Metnite oguljene rajčice na ulje i pirjajte neko vrijeme (dok očistite češnjak) na jakoj vatri. Dodajte usitnjeni češnjak i piletinu. Posolite, popaprite, dodajte majčinu dušicu. Pokrijte i pustite da se pirja dok skuhate rižu. Uštedjet ćete još na vremenu pržite li piletinu u dvije tavice, da komadi mesa budu u jednom sloju.

Segedinsko pile

PRIPREMITE: 3 mala pileta (najviše teška 75 dag), 4 glavice luka, 10 dag masti, 4 grama mljevene crvene paprike, 8 grama kumina (kimla), 15 dag ukuhane rajčice (pire), 1 kg krumpira, 3 mrkve, sol.

Narežite piliće na male komade (da brže budu gotovi). Popržite nasjeckani luk na masti. Poprašite paprikom, dodajte piletinu, zalijte s malo vode, dodajte kumin. Ogulite krumpire i narežite ih na što tanje listiće (da budu brže gotovi) te dodajte piletini. Mrkve ogulite i naribajte, dodajte jelu. Kad sve omekša, posolite.

JELA OD RIBA

Ribe su vrlo značajan dio prehrane i nikakva žurba ne smije vam biti izgovor da ih izbacite iz jelovnika. Riječne ribe s mnogo kostiju ili morske s manje — sve su jednako zdrave, a na vama je da nađete način kako da ih što brže pripremite. Možda najviše vremena oduzima čišćenje. Zato za kuhanje na brzinu odaberite vrste kojima ne treba strugati krljušti, a najbrže će biti gotove već očišćene, smrznute ribe.

Neki ljudi osjećaju odbojnost prema smrznutim ribama, ali to je samo predrasuda. Takve su ribe pažljivo očišćene i naglo zamrznute na vrlo niskim temperaturama, pa im je vrijednost i viša od onih koje su dugo putovale do vas. Bitno je da ih nakon kupnje potrošite što prije (jedino ako vaš zamrzivač zamrzava i na -18°C, možete ih čuvati dulje). Možete ih kuhati ili pržiti neodmrznute. Upozoravamo da je za jela od smrznute ribe dobro dodati malo više začina (ipak, ne pretjerujte s lovorom, koji može *pokriti* sve mirise, pa i riblji). Za sva riblja jela dobro će vam doći začinske biljke, a za morsku ribu makar malo maslinova ulja.

Barbuni u foliji

PRIPREMITE: 4 barbuna, sol, papar, malo ružmarinovih listića, malo maslinova ulja, sasvim malo prošeka.

Očistite barbune, operite ih i stavite da se ocijede. Pripremite 4 komada aluminijske folije, dovoljno velika da njima možete zamotati ribe. Nauljite foliju, na svaku stavite ribu, posolite je, popaprite, dodajte ružmarin i sasvim malo prošeka, zamotajte ribe i ispecite ih u pećnici ili na roštilju. Ovo je jelo praktično zato što se sve može načiniti unaprijed, pa »spakirane« ribe staviti u hladionik te ispeći u posljednji tren.

Fishburgers

PRIPREMITE: 4 zamrznuta riblja odreska za pohanje, 4 jaja, ulje, sol, papar, kečap.

Spustite neodmrznute ribe u dobro zagrijano ulje i pržite po 3-4 min sa svake strane. U međuvremenu na drugoj tavici ispecite jaja na oko, posolite ih i popaprite. Stavite po 1 jaje na svaki odrezak, pa uz to poslužite kečap da si svatko doda koliko želi. Jelo je zasitno, s njime će biti dovoljna salata.

Kuhana riba

PRIPREMITE: 50 dag ribe (morske ili riječne), malo vinskog octa, sol, papar u zrnu; za riječnu ribu – glavicu luka, 2 režnja češnjaka, lišće celera i peršuna, maslac, limunov sok; za morsku ribu – lovorov list, grančicu ružmarina, začinske biljke po okusu, maslinovo ulje, 3-4 režnja češnjaka, vezicu peršunova lišća.

Pristavite posoljenu vodu. Za riječnu ribu dodajte očišćeni luk, sol, ocat, pa kad provri, metnite ribu u komadima. Kuhajte deset minuta, potkraj dodajte papar. Na vatri otopite maslac (ne smije dobiti boju),dodajte limunov sok i time prelijte skuhanu ribu, pa poslužite. U posoljenu vodu za morsku ribu dodajte ocat, lovor, ružmarin i druge začinske trave, u kipuće spustite očišćenu i narezanu ribu. U zdjelici pomiješajte ulje, nasjeckani češnjak i peršun, pa time prelijte skuhanu i ocijeđenu ribu.

Pikantni rižoto od dagnji

PRIPREMITE: manju konzervu dagnji u vlastitom soku, malo bijelog vina i konjaka, 1 mrkvu, 2 režnja češnjaka, malo crvene paprike, 12 crnih maslina, 30 dag riže, sol, malo ulja (po mogućnosti maslinova).

U ekspres-loncu na ulju propirjajte očišćene i naribane mrkve. Dodajte im masline kojima ste povadili koštice i koje ste narezali na sitne rezance. Dodajte crvene paprike samo malo, radi boje. Kad mrkve omekšaju, dodajte dagnje, a zalijte ih s malo soka iz konzerve. Kad se i to malo propirja, dodajte rižu. No, prije no što je dodate, dobro je operite i u nekoj posudi odmjerite njezinu zapreminu. Na rižoto, naime morate dodati tekućine jedan i pol puta više od riže (ako je npr. riže jedna veća šalica, onda dodajte tekućine za tu istu šalicu i pol). Rižu ćete zaliti vodom u koju ćete dodati malo vina i konjaka.

Posolite po ukusu i zatvorite ekspres-lonac. Od časa kad zakipi, računajte deset minuta. Poslužite s naribanim sirom. Po želji možete dodati nasjeckanoga peršunova lišća.

Pohana riba s preljevom

PRIPREMITE: 60 dag zamrznute panirane ribe – fileta (već spremnih za pohanje), ulje, 40 dag rajčica, 2 žlice ulja, 1 režanj češnjaka, sol, papar, peršunovo lišće, na vrh noža origana ili mažurana.

Narežite rajčice i stavite pirjati na ulje s usitnjenim češnjakom. Ispržite ribu narezanu na manje komade i stavite na pladanj. Rajčice posolite, popaprite, dodajte nasjeckani peršun i origano, pa prelijte preko ribe.

Pohane ribe s ljetnim umakom

PRIPREMITE: 2 paketa dubokosmrznutih riba već pripremljenih za pohanje, ulje za prženje: za umak – bočicu majoneze, 1 svježi krstavac, 1 žlicu kapara, 1 žlicu nasjeckanoga peršunova lišća, 2 limuna, zelenu salatu, ulje, ocat, sol, konzervu ribljih fileta s kaparima.

Najprije pripremite umak: krastavac ogulite i naribajte na najsitniji ribež. Kapare sitno nasjeckajte, a također i peršun. Sve troje dodajte majonezi. Provjerite treba li dosoliti. Zakiselite limunovim sokom da bude pikantnije i stavite da se hladi u hladioniku. Zagrijte ulje i pržite ribe s obje strane po pet-šest minuta. Dobro ocijedite. Dok se ribe prže, očistite salatu te je začinite octom i uljem. Posolite. Poslužite ribu na pladanj, ukrasite ribljim filetima i začinjenom salatom. Poslužite s umakom i kriškama limuna da svatko na tanjuru pokapa ribu limunovim sokom.

Popečci od ribe

PRIPREMITE: 2 žlice pirea od krumpira, 2 žlice skuhane, usitnjene ribe (i jedno i drugo – ostaci od prijašnjih obroka), 1 jaje, 2-3 žlice brašna, sol, papar, mrvice, ulje.

Pomiješajte ribu i pire, dodajte jaje, posolite, popaprite i kušajte je li ukusno. Brašna dodajte samo ako je potrebno da biste dobili dovoljno čvrstu smje-

su kako biste mogli oblikovati popečke. Stavite grijati ulje u tavici. Stisnite između dlanova popečke da budu plosnati, uvaljajte ih u mrvice i ispržite na vrućem ulju.

Provansalska riba

PRIPREMITE: 35 dag dubokosmrznute ribe, 4 žlice maslinova ulja, 1 konzervu dagnji, 1/2 tube ukuhane rajčice, lovorov list, različite miješane začinske biljke, peršunovo lišće, sol, papar, 2 žlice blagoga vinskog octa.

Na ulju zažutite narezani luk, bacite i lovorov list da zamiriše, dodajte ribu, malo je propržite, zalijte vinskim octom da se ne raspadne. Dodajte razrijeđenu rajčicu i začinske biljke. Dok prokuha, otvorite konzervu dagnji i nasjeckajte peršun, pa dodajte u omekšanu ribu. Posolite, popaprite i poslužite uz ekspres-palentu, koju ćete skuhati dok se kuha riba.

Pržene ribe s umakom ajoli

PRIPREMITE: 1 kg ribe za prženje, malo brašna, sol, ulje; za umak ajoli – 4 velika režnja češnjaka, 2,5 dl maslinova ulja (miješano maslinovo i obično), 1 žutanjak, sol, papar.

Očistite ribe, operite ih i ostavite da se ocijede. U uspravni mikser stavite očišćeni i narezani češnjak i žutanjak, pa miješajte i dolijevajte ulje da dobijete umak nalik na majonezu. Posolite, popaprite. Stavite grijati ulje, ribe posolite, uvaljajte u brašno ispržite. Poslužite s umakom, koji je vrlo dobar i s kuhanom ribom.

Riba na portugalski način

PRIPREMITE: 75 dag smrznute ribe, 75 dag krumpira, 4 veće glavice luka, 1/2 dl maslinovog ulja, čašu bijelog vina, 1 dl vrhnja, sok, papar; za ukras – 20 dag maslina, 3 jaja i mnogo nasjeckanoga peršunovog lišća.

Očistite ribu od preostalih kostiju. U ekspres-loncu zagrijte ulje. Krumpir ogulite, operite i narežite na tanke listiće. Luk očistite i narežite na kolute. Na zagrijanom ulju propržite krumpir i luk. Luk mora požutjeti. Dodajte ribu narezanu na manje komade. Posolite, popaprite i zalijte vinom. Poklopite lonac i držite na jakoj vatri dok se pojavi para. Tada

smanjite vatru i kuhajte dvadeset minuta. U međuvremenu skuhajte jaja i nasjeckajte prešun, a masline očistite od koštica. Skuhani krumpir s ribom maknite s vatre, umiješajte vrhnje i provjerite treba li još soli i papra. Ukrasite maslinama i tvrdokuhanim jajima narezanima na kolute. Obilato pospite peršunom.

Raža s kaparima

PRIPREMITE: 1 kg raže ili neke druge ribe koja se kupuje već očišćena, 1 kocku juhe, lovor, ružmarin; 3 žlice ulja, žlicu kapara, peršunovo lišće, limunov sok.

Pripremite juhu od koncentrata, a dodajte ružmarin i lovor. Operite ribu i spustite u kipuću juhu. Čim opet zakipi, smanjite vatru i kuhajte tako na najslabijoj vatri petnaest do dvadeset minuta. Kapare sitno nasjeckajte i pomiješajte s uljem. Dodajte i vrlo sitno nasjeckan peršun i toliko limunova soka koliko volite. Skuhanu ražu izvadite na cjedilo ili nekoliko puta presloženu krpu da se isuši. Poslužite je prelivenu umakom od kapara, a s time će dobro doći i krumpir skuhan u slanoj vodi.

Riba s majonezom

PRIPREMITE: 1/4 kg ribe (može i smrznuta), sol, ružmarin, lovor, zeleni peršun, gotovu majonezu, nekoliko kapi maslinova ulja, peršunovo lišće, limun, sol.

Pristavite vodu, posolite je, dodajte joj lovor, ružmarin i peršun. Kad zakipi, metnite ribu narezanu na manje odreske, pa će biti kuhana za deset minuta. U međuvremenu kupovnoj majonezi dodajte nekoliko kapi maslinovog ulja, poprilično nasjeckanog peršuna i limunov sok. Ako treba, dosolite. Kuhanu ribu ocijedite i rashladite na cjedilu, pa poslužite s majonezom.

Riba u ekspres-loncu

PRIPREMITE: 1 kg morske ribe, 2 žlice maslinovog ulja, 1/2 kg rajčica, sol, papar, žličicu majčine dušice, 1 dl vina, peršunovo lišće, 2 do 3 veća režnja češnjaka, ružmarin.

U ekspres-loncu zagrijte ulje, pa prepržite narezanu, očišćenu ribu. Dodajte oguljene i narezane rajčice, posolite, popaprite. Dodajte majčine dušice,

usitnjeni češnjak i peršun, te nekoliko listića ružmarina. Zalijte vinom, pa zatvorite lonac. Kad zakipi, to jest kad počne jako izlaziti para, kuhajte još desetak minuta. Poslužite s rižom.

Riblji fileti na francuski način

PRIPREMITE: 4 veća riblja fileta (mogu biti smrznuti), omot govedske juhe, ružmarin, lovor, 1/4 crnoga vina, 4 žlice vrhnja, desetak ukiseljenih lučica, desetak maslina, 5 dag maslaca.

U govedsku juhu dodajte vino, a kad zavri, stavite ribu. Kuhajte 6-7 minuta. Odgrabite kutljaču juhe u posebni lončić i kuhajte da se ispari trećina. Maknite s vatre, dodajte maslac, masline i lučice. Kad se maslac otopi, dodajte vrhnje. Dobro promiješajte i time prelijte skuhane ribe.

JELA IZ LIMENKI, STAKLENKI, DUBOKOG SMRZAVANJA

Jesti konzerve? Užas! Ta se predrasuda u nas još čvrsto drži, pa često ni ne pomislite kako bi vam u trenucima žurbe dobro došla kakva konzerva, staklenka ili jelo iz dubokog zamrzavanja.

Što su uopće konzerve? Pri tome mislimo na gotova jela u limenkama, što »smrde po limu« (to je sasvim glupo), no konzerve su i one staklenke zimnice koje ste sami pripremili (dakle, nema nikakve sumnje u to što je unutra, a što nije) ili stavili duboko zamrznuti. Gotovo ili polugotovo jelo »spremljeno za poslije« prava je blagodat i gotovo da nema recepta u ovoj knjizi, koji na ovaj ili onaj način ne predviđa upotrebu nekoga od takvih sastojaka.

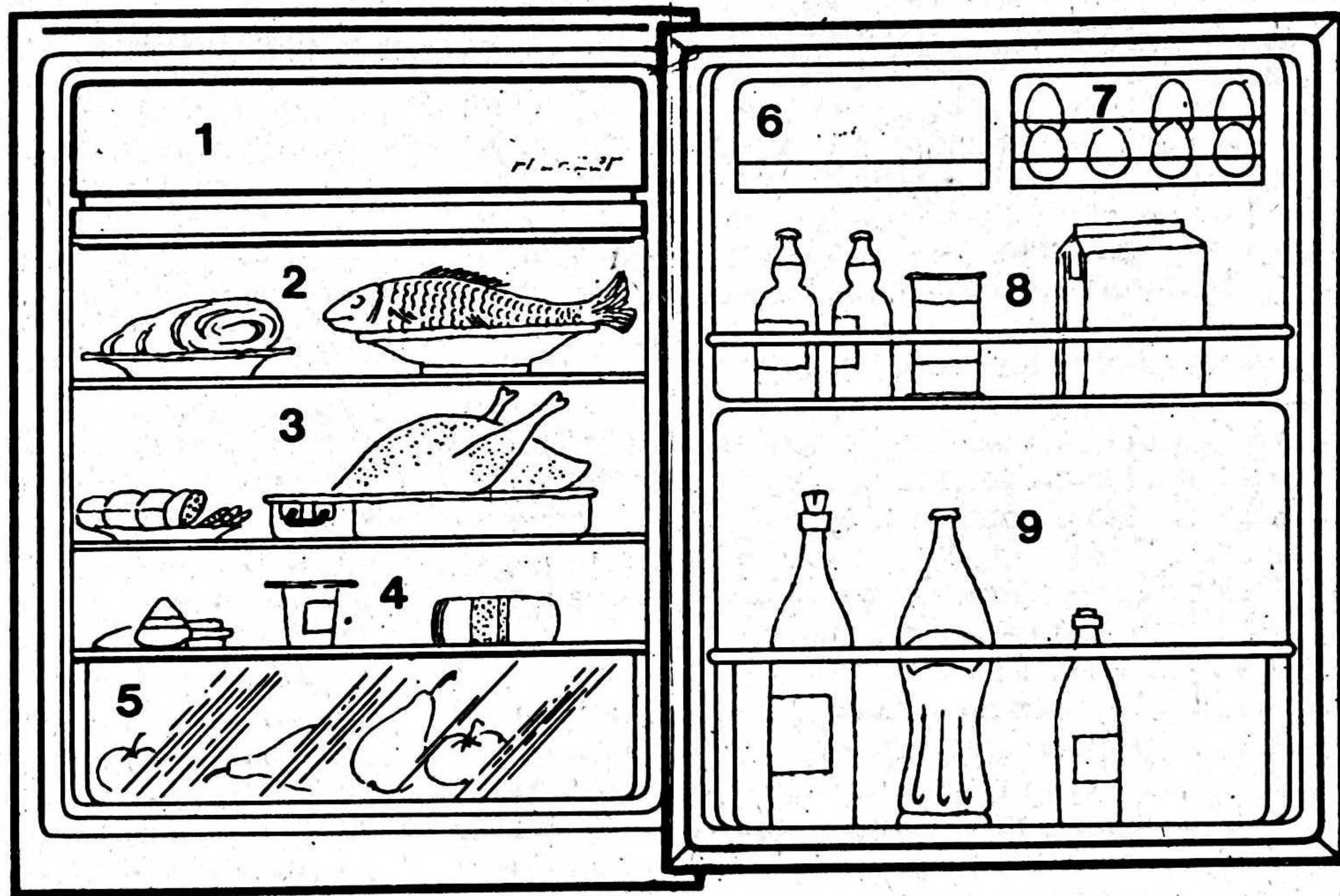
Kad je riječ o **konzervama**, treba reći da se one proizvode pod strogom kontrolom, prilagođene su prosječnom našem ukusu, ali i dovoljno raznovrsne da biste mogli pronaći nešto što odgovara baš vama. Ne sviđa vam se gotovi gulaš? Šteta, jer samo podgrijan ili s dodatkom krumpira, rezanaca ili povrća znači brzi obrok. No, ako ga ne volite, ovdje su fileki (tripice, škembići) u limenki, dovoljno ju je samo otvoriti u kritičnom trenutku – ili kad se zaželite tog jela, priprema kojega je zaista dugotrajna i dosadna. Kuhani grah u limenki također je dobro imati negdje u spremnici, a ovdje su i neizbježne sardine i druge konzervirane ribe, koje – kao i sve druge konzerve – možete samo otvoriti i pojesti, ali i upotrijebiti kao temelj za složenija jela.

Staklenke sa **zimnicom** možda ste pripremili sami (jer imate voća i povrća, dobili ste ga ili jednostavno ga volite), a možda ste i kupili gotove. Svejedno, pazite da vam nikad ne ponestanu – ukiseljeno je povrće salata u trenutku žurbe, ali i sastojak druge hrane, a od slatke zimnice mogu se načiniti čuda.

Hladnoća vam je vjeran prijatelj bilo da želite nešto sačuvati od kvarenja na kraće vrijeme (u hladioniku) ili na dulje, na vrlo niskim temperaturama (u zamrzivaču, škrinji, ladičaru). Znate li kako treba

koristiti »minuse« iza bijelih vrata u kuhinji? Hladionik nije odlagalište za sve i svašta, kamo možete trpati bez reda namirnice i tako stvoriti nered prožet simfonijom (neskladnih) mirisa.

Hladionik uglavnom ima gore (1) predio za zamrzavanje, gdje držite led, a i hranu (i sladoled) ako nemate poseban zamrzivač-škrinju. Na najgornjoj polici neka bude sirovo meso, riba, majoneza i sl. (2).



U srednjemu je dijelu (3) mjesto skuhanoj hrani – ostacima obroka ili unaprijed skuhanim jelima. Pažljivo ih pokrijte aluminijskom ili plasičnom folijom da ne šire miris (to vrijedi i za sirovo meso i ribe). Nikad u hladionik, a još manje u zamrzivač, ne stavljajte ni mlaka, a kamo li topla jela!

Pri dnu hladionika neka budu mliječni proizvodi (4) i osvježavajuća pića, a u donjoj ladici (5) voće i povrće (također zamotano da ne širi mirise, jer ne bi bilo ugodno jesti kolač s jakim mirisom po celeru!)

U vratima je poseban pretinac za maslac i sirove jakog mirisa (6), a i njih je dobro zamotati (sir što ćete ga dulje čuvati omotajte aluminijskom folijom navlaženom mlijekom). Ovdje su i udubljenja za smještaj jaja (7) i police za mlijeko (8) i voćne sokove, te (9) za bijelo vino i pjenušava pića.

Držite se točno uputa kad treba otapati hladionik ili zamrzivač, operite ga pažljivo posebnim sredstvom (koje i dezinficira), isplahnite mlakom vodom i dobro obrišite. To je važno zbog higijenskih razloga, ali i zbog štednje: led je izolator, pa hladionik troši mnogo više električne energije ako je na isparivaču led.

Škrinja ili ormarić neobično su korisni ne samo za spremanje već zamrznute (industrijske) hrane, nego i da sami spremite zalihu mesa, povrća i voća. I još nešto: koristite te vrlo niske temperature za spremanje već gotovog jela – kad kuhate neko složenije jelo, načinite odmah dvostruku količinu, pa polovicu zamrznite. Tako možete spremiti baš sve, od juhe do slatkiša, osim vrlo rijetkih iznimaka. Odredite si, dakle, jednog dana vrijeme da sa svim ukućanima pripremite niz jela, zamrznite ih i nikad nećete biti u kući bez kuhanih jela.

Držite na umu da hladnoća ne ubija klice, pa one živnu čim se odmrznu ili iznesu na toplo. Stoga zamrzavajte ili stavljajte u hladionik samo ispravnu, zdravu hranu, a nakon vađenja na toplo odmah je potrošite. Odmrznutu hranu nikad nemojte opet zamrzavati! Izuzetak je jedino ako od takvih namirnica skuhate jelo – njega možete zamrznuti.

Pravila pravilnog zamrzavanja nadopunjuju se onima o pravilnom **odmrzavanju.** Imajte na umu da hladnoća malo »skuha« jelo, pa nakon odmrzavanja kuhanje ili prženje mora trajati kraće nego kad pripremate svježe namirnice. Vrlo niske hladnoće osim toga malo dehidriraju, namirnice stoga i nešto otvrdnu, pa je dobro neke namirnice odmrzavati u vodi s malo mlijeka. Evo nekoliko korisnih savjeta:

Bifteci – narezane neodmrznute stavite na tavicu bez masnoće. Naglo ih ispržite s obje strane, onda smanjite vatru, dodajte malo maslaca i pržite po 3 min sa svake strane (i dulje ako volite jače ispečene). Gotove osolite.

Šparoge izvadite iz omota, pa potopite u vodu s mlijekom (9/10 vode, 1/10 mlijeka) 1–2 sata. Spustite

u kipuću neosoljenu vodu, kuhajte 4 minute, maknite s vatre, posolite, pokrijte i ostavite u vodi 10 min. Ocijedite i poslužite s nekim umakom ili prelivene prženim mrvicama.

Miješano povrće za francusku ili rusku salatu metnite neodmrznuto u kipuću neposoljenu vodu. Kuhajte oko pola sata, maknite s vatre, posolite, poklopite i ostavite da stoji 15 min. Stavite u cjedilo i na tren pustite preko njih mlaz hladne vode. Gotovo sasvim hladno povrće začinite majonezom i dodajte ostale sastojke.

Miješano povrće kao prilog mesu ostavite neodmrznuto u kipuću neosoljenu vodu ili, bolje, juhu, pa postupite kako je opisano gore. Drugi način: neodmrznuto spustite na vruće ulje ili maslac (po želji možete ispržiti na masnoći najprije nasjeckani luk). Promiješajte, pa zalijte s malo kipuće juhe ili neposoljene vode da dođe do polovice visine povrća. Pokrite i pirjajte na slaboj vatri 15 min. Začinite.

Mahune metnite neodmrznute u kipuću neosoljenu vodu. Nemojte pokriti. Neka kipe 5–6 min, maknite s vatre, posolite, pokrijte i ostavite 15 min. Ocijedite i dalje pripremajte po volji.

Cvjetaču (karfiol) skuhajte kao mahune. Drugi način: zapecite je tako da u lim stavite neodmrznutu cvjetaču, pa prelijte prilično rijetkim bešamel-umakom ili vrhnjem, kojemu ste dodali nasjeckane šunke. Neka tako stoji 20 min, zatim stavite u pećnicu i zapecite.

Mladi grah spustite neodmrznut u kipuću vodu. Kad voda ponovo provri, grah ocijedite, pa ga stavite na zagrijanu masnoću na kojoj ste propržili luk. Zalijte s malo vode ili juhe, pa pirjajte desetak minuta da omekša. Dodajte malo vrhnja i nasjeckanoga peršunova lišća. Posolite i popaprite. Umjesto luka možete staviti kockice suhe slanine. Nemojte mladi grah previše miješati da se ne raspadne!

Lisnato tijesto. Uobičajeni (najbolji) način: stavite tijesto odmrzavati 24 sata prije upotrebe u hladionik, odakle ga izvadite 15 min prije pripremanja hrane. Ekspres-način: spustite tijesko skupa s ambalažom u kipuću vodu i ostavite 5–6 min. Izvadite iz vode, maknite ambalažu i ostavite tijesto 15 min na sobnoj temperaturi. Pazite – tako odmrznuto tijesto trebate smjesta upotrijebiti do kraja. Upozorenje – kad pečete bilo što načinjeno od lisnatog tijesta, u pećnicu stavite na dno lim s vodom, koja će se isparavati i spriječiti da se tijesto naglo stisne i otvrdne. No, temperatura tad u pećnici mora biti nešto viša.

Pite od zaleđenog voća: tijesto ispecite bez nadjeva, ostavite da se hladi. Načinite gusti slatki sirup, u njemu otopite 2–3 žlice drhtalice (želea) ili marmelade od ribiza ili nekoga drugog voća. Neposredno prije posluživanja poslažite na tijesto neodmr-

znuto voće, prelijte pripremljenim sirupom, pa stavite u pećnicu na 8–10 minuta.

Savijače, ženske mušice i druge kolače pripremite po istom načelu: ispecite tijesto (osim za savijaču), stavite neodmrznuto voće, dodajte šećer, mrvice ili pokrijte tučenim bjelanjcima sa šećerom, pa zapecite u pećnici.

Jagode i maline: skuhajte sirup od 5 dl vode i 25 dag šećera. Neodmrznuto voće stavite u cjedilo iznad posude, pa prelijte vrućim sirupom. Ponovite polijevanje 2–3 puta da voće omekša i odmah ga poslužite, jer sasvim odmrznuto (polako, na sobnoj temperaturi) postaje kao kuhano. Ne treba ga šećeriti, jer slatko je od sirupa.

Zamrznute ribe bez odmrzavanja spustite u kipuću vodu, kojoj ste dodali začinske biljke i papar u zrnu. Neka se u toj juhi ohlade ili ih poslužite odmah prelivene maslinovim uljem, kojemu ste dodali nasjeckani češnjak i peršunovo lišće. Za prženje odmrzavajte 1–2 sata u vodi s mlijekom.

Zamrznuti riblji fileti za pohanje – ne treba ih odmrzavati. Možete ih ispržiti na ulju ili poslagati na lim (pokriven aluminijskom, nauljenom folijom), pa staviti u pećnicu zagrijanu na 280°C. Pecite 8–10 min.

Džem od višanja kao krema

PRIPREMITE: manju staklenku džema od višanja, 3 žličice škrobnog brašna, 2 dl slatkog vrhnja, žlicu šećera u prahu, 1 vanilin-šećer, 1 bjelanjak.

Ocijedite višnje od soka, ako je džem rijedak, te ih zgnječite vilicom. Stavite skupa sa sokom u lončić, pa na vatru. Otopite škrobno brašno s vodom i dolijte džemu. Miješajte na vatri da dobijete gustu kremu, a po potrebi možete dodati još malo vode. Razdijelite u čaše ili stavite u zdjelu neka se hladi. Istucite slatko vrhnje sa šećerom i vanilin-šećerom. Posebno istucite snijeg od bjelanjka, te pomiješajte s tučenim vrhnjem. Time pokrijte kremu i stavite da se dobro rashladi.

Egzotična salata

PRIPREMITE: 10 dag riže, malu konzervu graška, malu konzervu mahuna, 1 limun, 1–2 grejpa, 8 oguljenih oraha, 3 žlice ulja, sol, papar, 1–2 safalade.

Stavite kuhati rižu u posoljenu vodu. Neka kuha 15 minuta. U međuvremenu narežite safaladu i grejp, a mahune i grašak izvadite iz konzerve i dobro isperite pod vodom. Ako konzerve nisu male, dio graška i mahuna spremite za sljedeću upotrebu. Skuhanu rižu dobro operite pod mlazom hladne vode i ostavite da se dobro ohladi. Onda u velikoj posudi pomiješajte rižu, povrće i grejp, ali oprezno da se nijedan od sastojaka ne zdrobi. Podijelite salatu u četiri posude i stavite na hladno (u hladionik) da se dobro ohladi. Pripremite orahe. U zdjelicu stavite ulje i sok od limuna, posolite, dodajte papar. Tucite žicom za snijeg, pa prelijte preko salate, ukrasite je orasima (nije obavezno). Odmah poslužite.

Ekspres-predjelo

PRIPREMITE: malu konzervu graška, svežnjić mladih mrkvi, limunov sok, papar, malo senfa, ulje, majonezu.

Otvorite konzervu graška i pustite da se ocijedi. U kupovnu majonezu dodajte limunova soka i senfa, umiješajte grašak i provjerite treba li još dosoliti i popapriti. Operite i naribajte mrkvice, zakiselite limunovim sokom, posolite, popaprite i stavite oko graška, pa odmah poslužite.

Ekspres-ražnjići s rezancima

PRIPREMITE: 1 konzervu mesnog doručka, 10 dag suhe slanine narezane na što tanje odreske, 1 glavicu luka, 2 grančice ružmarina, 30 dag rezanaca, ulje, sol, začinske biljke.

Pristavite vodu za rezance, posolite je. Otvorite konzervu mesnog doručka, narežite na kockice, te nabodite na ražnjiće tako da između dođu odresci suhe slanine i komadi luka. Stavite kuhati rezance. Pospite ražnjiće začinskim biljkama te ispržite na ulju u tavici. Naposljetku malo zapržite i grančice ružmarina. Ocijedite skuhane rezance, začinite ih uljem na kojemu ste pržili ražnjiće, poslažite ih na rezance i poslužite.

Kolač s voćem iz kompota

PRIPREMITE: 20 dag brašna, 10 dag šećera, 1/2

omota praška za pecivo, 3 jaja, 2,5 dl mlijeka, 1 staklenku kompota, maslac za posudu.

Maslacem namažite vatrostalnu posudu, po dnu poslažite ocijeđeno voće iz kompota. Pomiješajte brašno, šećer i prašak, pa pomalo umiješajte jaja i mlijeko. Zalijte smjesom voće i stavite peći u zagrijanu pećnicu. Pecite na 220°C oko 40 min. Poslužite mlako ili hladno u posudi u kojoj se peklo.

Lonac s mesnim doručkom

PRIPREMITE: 1 konzervu đuveča, 1 konzervu mesnog doručka, 1 manju konzervu paštete, ulje, malo ružmarina, 8 kriški kruha.

Zapalite pećnicu. Na ulju propržite mesni doručak narezan na dulje i široke rezance. U vatrostalnu posudu stavite đuveč iz konzerve, umiješajte meso i stavite zapeći u pećnicu. Na istoj masnoći propržite na trokute narezani kruh, pa dva i dva slijepite paštetom. Poslažite po loncu i sve pospite ružmarinom.

Namaz od sardina

PRIPREMITE: 1 kutiju sardina, žličicu maslaca, malo senfa, limunov sok, masline, peršunovo lišće, kruh.

Otvorite konzervu i ocijedite ulje iz sardina. Odstranite ribama središnju kost, pa ih zgnječite vilicom. Dodajte otopljeni maslac i limunov sok po ukusu. Premažite time kriške kruha, ukrasite maslinama i peršunovim lišćem, pa poslužite. U mješavinu možete dodati zgnječena tvrdokuhana jaja, vrlo sitno narezan luk i slične dodatke po želji.

Odresci s umakom od paprike

PRIPREMITE: veću konzervu mljevenog mesa, 1 glavicu luka, žlicu gusto ukuhane rajčice, sol, papar, 2 žličice senfa, 1 jaje, malo brašna, ulje; 1/2 kg tjestenine; za umak – manju konzervu oguljenih rajčica, malo šećera (po ukusu), 1 glavicu luka, 4 žličice crvene paprike, sol, 1 dl kiselog vrhnja.

Vilicom zgnječite mljeveno meso, dodajte sitno nasjeckani luk, ukuhanu rajčicu, sol, papar, senf i jaje. Oblikujte odreske, uvaljajte ih u brašno i ispržite na masti. U međuvremenu skuhajte tjesteninu. Stavite rajčice iz konzerve na mast u kojoj su se pekli odresci, dodajte nasjeckani luk, malo šećera i crvenu papriku. U zdjelu stavite tjesteninu i na to odreske. Zalijte ih umakom te na svaki stavite još i malo kiselog vrhnja.

Puding od špinata

PRIPREMITE: 1 omot pirea od krumpira u pahuljicama, 1 konzervu ragua, 1 omot dubokosmrznutog špinata, sol, papar, češnjak u prahu, 5 dl mlijeka, 10 dag ribanog sira, malo maslaca.

Otopite špinat, skuhajte ga, dobro ocijedite, posolite, popaprite i dodajte češnjaka u prahu. Posebno načinite pire od krumpira, pa u namaštenu vatrostalnu posudu slažite red krumpira, red špinata, red ragua iz konzerve. Po vrhu stavite listiće maslaca i pospite sirom. Zapecite u pećnici. Ovo jelo možete pripremiti unaprijed, pa samo zapeći u posljednji trenutak.

Salata sa sardinama

PRIPREMITE: 10 dag riže, 10 dag maslina, 1-2 konzerve sardina, 1-2 listića ružmarina, omot majoneze, limunov sok, zeleni peršun.

Pristavite posoljenu vodu. Kad zavri, stavite rižu i pustite da kuha otprilike 18 minuta. U međuvremenu očistite masline i narežite ih na manje komade. Otvorite konzerve, ocijedite ulje iz sardina i narežite ih na veće komade. Nasjeckajte zeleni peršun, a ružmarin stucite. Peršun i ružmarin umiješajte u majonezu. Skuhanu rižu ocijedite, dobro isplahnite hladnom vodom, opet pažljivo ocijedite, pa promiješajte rižu, ribe, masline i začinjenu majonezu. Zakiselite limunovim sokom te poslužite kao kompletnu večeru. S time možete dati još jednu salatu. Isto možete poslužiti i kao predjelo. Treba li vam za svečani obrok, tada dodajte u mješavinu i malo račića iz konzerve, a i odozgo ukrasite račićima.

Sardine na kruhu

PRIPREMITE: 2 konzerve sardina, sol, papar, začinske biljke (samljeveni lovor, ružmarin, majčinu dušicu i drugo), 1 jaje, kruh, ulje.

Uključite pećnicu. Otvorite konzerve sa sardinama, odlijte ulje. Svakoj ribi odstranite kosti. Zgnječite ih vilicom, pomalo dodavajte začine, pa žutanjak. Posebno istucite čvrst snijeg, pa i njega dodajte glatko umiješanoj smjesi. Dobit ćete dovoljno smjese za otprilike četiri odreska kruha. Poslažite ih na pladanj i zapecite u pećnici (oko osam minuta).

Sendvič s kruškama

PRIPREMITE: staklenku kompota od krušaka, 4 odreska mliječnoga staroga kruha, maslac, 20 dag šećera u prahu, 20 dag badema u listićima ili samljevenoga.

Zapalite pećnicu. Odreske kruha namažite maslacem, pospite bademima i šećerom, pa stavite u pećnicu da se zapeku. U lončiću zagrijte 4-5 žlica soka od kompota i prokuhajte s 3-4 žlice vina i malo cimeta. Na »sendviče« stavite kruške iz kompota, zalijte sokom i odmah poslužite.

Zapečeni mesni doručak

PRIPREMITE: konzervu mesnog doručka, 3 dag maslaca, 2 žlice brašna, 2 dl bijeloga kiselkastog vina, 2 dl mlijeka, 2 žlice ukuhane rajčice, crvene mljevene paprike, 10 dag naribanog sira, malo ulja, sol.

Narežite doručak na odreske i naglo ih popržite na ulju. Preostaloj masnoći dodajte maslac, pa sa brašnom načinite svijetli zapržak. Zalijte mlijekom i miješajte na vatri da se zgusne. Dodajte vino, sol, papriku i rajčice. Pustite da još jednom provri. Stavite u vatrostalnu posudu mljeveno meso. U umak umiješajte polovicu sira, zalijte preko mesa i pospite preostalim sirom. Metnite u pećnicu da se zapeče.



JELA BEZ MESA

Rečeno je već da se na brzinu od mesa pripremaju najčešće odresci, a to je skupo. Preostaje vam da neki od sljedećih dana preskočite meso kako biste uštedjeli, ali i toga dana jelo može biti dobro. Pripremite neku hranjiviju juhu, jelo od povrća ili tjesteninu. U obzir dolaze i različiti popečci, pohani kruh i sl.

Tjestenina se brzo skuha, osobito ako prvi ukućan koji dođe kući odmah pristavi slanu vodu. Dok se tjestenina kuha, pripremite ono s čime ćete je poslužiti: može to biti kajgana (sama ili s lukom, suhom slaninom, ostatkom šunke ili mesa i sl.), sir i vrhnje, raznovrsni dodaci.

Stari kruh (već spomenusmo pohani) također će vam dobro doći da načinite neki složenac, okruglice ili kockice. Pržene kockice povećavaju hranjivost juhama kojima ćete ih dodati.

Ekspres-pizza

PRIPREMITE: 12 odrezaka četvrtastog kruha (npr. tosta), 2 dl ukuhane rajčice (rijetke ili razrijeđene), 1 žlicu senfa, 1-2 žličice divljeg mažurana (origana), 16 odrezaka usoljenih ribica, 20 maslina, 12 žlica naribanog sira, 1 žlicu maslinova ulja.

Zapalite pećnicu. U zdjelici pomiješajte rajčicu, ulje, senf i origano, pa time premažite kruh. Gore poslažite ribice i masline, obilato pospite sirom i pecite oko 15 minuta, tj. da se sir otopi. Poslužite odmah.

Pohani sir

PRIPREMITE: 30 dag trapista, 2 jaja, malo brašna i mrvica, ulje za prženje, tartar-umak.

Narežite sir na ploške debele otprilike pola cm, uvaljajte ih u brašno, umočite u mlijeko, pa uvaljajte u mrvice. Ispržite ih na ulju i odmah poslužite, da bi se otopljeni sir pri rezanju malo razlijevao. Čim se ohladi, sir postaje gumast. Svatko si sâm, po ukusu, stavlja umak preko sira. Možete dati i kriške limuna da si svatko nakapa sok na sir.

Popečci od kukuruza

PRIPREMITE: 30 dag skuhanoga (ili pečenoga) kukuruznog zrnja, 2,5 dl mlijeka, 2 jaja, 10 dag brašna, sol, papar, malo naribanoga muškatnog oraščića, ulje za prženje.

Načinite tijesto kao za palačinke. Stavite grijati ulje u tavici. Umiješajte kukuruz, sol, papar i oraščiće, grabite mješavinu žlicom i pržite na dobro zagrijanoj masti.

Prženi kruh s jajima

PRIPREMITE: 1 stari kruh (po mogućnosti bijeli ili, još bolje, mliječni, te pecivo), 1/2 l mlijeka, 2 jaja, maslac i ulje, šećer u prahu, pekmez ili žele od nekog voća.

Narežite stari kruh na tanke odreske. Za to vam može poslužiti i kupovni, već narezani kruh koji je predviđen za prženje (tost). U jednomu dubokom tanjuru pripremite zašećereno mlijeko, u drugomu istučeno jaje. Svaki komad kruha namočite najprije u mlijeko, pa u jaje. Pržite s obje strane u dobro zagrijanoj mješavini maslaca i ulja. Sa svake strane pržite kriške kruha po četiri minute. Poslužite na zagrijanom pladnju s pekmezom ili želeom.

Rezanci

Pristavite posoljenu vodu – neka je bude dovoljno da rezanci mogu slobodno ploviti dok se kuhaju. U uzavrelu metnite rezance i žlicu ulja (da se ne slijepe). Čim opet provri, smanjite vatru i povremeno miješajte da se rezanci ne zalijepe o stijenke posude

i međusobno. Skuhane ocijedite – kvalitetnu se tjesteninu ne ispire hladnom vodom!

Na engleski način: rezance stavite opet u lonac, pa na 25 dag rezanaca dodajte žlicu maslaca i dobro promiješajte da se maslac otopi.

Na talijanski način: pripremljenima na engleski način dodajte gusto ukuhane rajčice, malo češnjaka i začinske biljke, popaprite. Poslužite s time ribani sir da svatko pospe sâm.

Na češki način: umiješajte sitno nasjeckane kuhane šunke i prelijte s malo vrhnja.

Na španjolski način kao talijanski, ali dodajte kuhane dagnje i sasvim malo crnog vina.

To su samo neke ideje – dalje smišljajte sami!

Rezanci sa zelenim »peštom«

PRIPREMITE: 50 dag rezanaca, 2 žlice maslinova ulja, sol; za »pešt« – 4 dl nasjeckanoga peršunova lišća, 1,5 žličica soli, 3 režnja češnjaka, 2 dl maslinova ulja, 2 žličice usitnjenog bosiljka, papar, 2 žlice nasjeckanih badema, 1 dl naribanog sira.

Spustite rezance u 3,5 l kipuće posoljene vode sa žlicom ulja. Zgnječite peršun, bosiljak, sol, papar i češnjak. Umiješajte malo-pomalo ulje i bademe da biste dobili gusti umak (to možete načiniti i mikserom). Držite ga na toplome. Ocijedite skuhane rezance, pomiješajte sa žlicom ulja, pa prelijte peštom i pospite sirom.

Složenac s kruhom

PRIPREMITE: 12 odrezaka suhog kruha, 10 dag ribanog sira, 5 dag tvrdog sira (ementalera, trapista i sl.), 15 dag šunke, 5 dag maslaca, 1,5 dl vrhnja, 3 jaja, 3 žlice mlijeka, sol, papar.

Narežite šunku na kockice. U zdjelici pomiješajte ribani sir, na kockice narezani tvrdi sir, vrhnje, sol i papar. Miješajte vilicom da dobijete glatku smjesu. Zapalite pećnicu. Vatrostalnu posudu ili lim namažite maslacem, stavite 4 kriške kruha, prekrijte ih polovicom mješavine sira. Na to metnite polovicu kockice šunke, pa opet 4 odreska kruha. Pokrijte preostalim sirom, na to stavite preostalu šunku, pa pokrijte kruhom. Stucite jaja, dodajte im mlijeka, sol i pa-

par. Time prelijte složenac, a na to metnite nekoliko listića maslaca. Neka se zapeče u pećnici 20–25 minuta. U međuvremenu pripremite salatu.

Tjestenina na savojski način

PRIPREMITE: 20 dag tjestenine, sol, 2 dl kiselog vrhnja, papar, naribarni sir, muškatni oraščić.

Stavite tjesteninu u mnogo kipuće posoljene vode. Ocijedite, pa stavite u zagrijanu zdjelu. Prelijte kiselim vrhnjem, dosolite, popaprite, naribajte muškatni oraščić i dodajte po ukusu naribanog sira. Dobro promiješajte, provjerite treba li još soli ili začina, pa poslužite odmah.

JELA OD JAJA

Jaja su pravi spas u žurbi – ispeku se zaista brzo. Osim toga, s njima idu svi dodaci, bilo da radite klasični hemendeks (jaja na oko sa šunkom), kajganu s dodacima ili omlete. Dobro je imati uvijek nekoliko tvrdokuhanih jaja, jer još brže od pečenja (a ne prljate ni tavicu!) ide čišćenje već skuhanog jajeta. Tvdokuhana su jaja izvrstan dodatak salatama i drugim jelima, a možete i samo od njih načiniti salatu tako da ih narežete začinite octom i uljem (posolite i popaprite!) ili majonezom.

Kad smo već kod kupovne majoneze, nju također imajte na zalihi, jer ona je ne samo izvanredan dodatak hladnim jelima i salatama, nego i temelj za različite umake, koji se također mogu vrlo brzo pripremiti (a dobro ih je i brzo pojesti, a ne dalje čuvati).

Od jaja se, dakako, peku i palačinke, a tko njih ne voli? O njima bi se mogla napisati cijela knjiga, jer pružaju neograničene mogućnosti: u tijesto možete dodavati raznovrsne sastojke da dobiju različit okus, boju i izgled, a puniti ih možete doslovce svime što imate u kući, slanim i slatkim. Spomenimo i nabujke (sufle), ali brzo ih mogu načiniti samo vrlo spretne i iskusne osobe.

Jaja su gotovo neizostavni sastojak kolača, te drugih jela, recepti kojih su rasuti po cijeloj ovoj knjižici.

Jaja s prženim kruhom

PRIPREMITE: 4 odreska kruha (može biti star), malo maslaca ili margarina, 6 jaja, sol, papar, 5 dag vrhnja.

Stavite grijati pladanj na kojemu ćete poslužiti jelo. Kriške kruha ispržite s jedne i druge strane, pa metnite na pladanj. Dok se kruh prži, u zdjelicu raz-

bijte jaja, dodajte im sol i papar, te stavite pržiti na maslac. Stalno miješajte da dobijete jednoliku kajganu. U gotovu umiješajte još komadić maslaca i vrhnja, pa time prelijte kruh i odmah poslužite.

Jaja sa sirom

PRIPREMITE: 8 jaja, 30 dag ribanog sira, sol, papar, ulje, 5 dag maslaca.

Stavite grijati u tavici ulje. U zdjelicu razbijte jajta, dodajte sir, papar i sol (oprezno, jer sir je slan!). Stavite na ulje, smanjite vatru i neprekidno miješajte da se sva smjesa peče podjednako. U gotovo umiješajte maslac, dalje još malo miješajte, pa odmah poslužite.

Kajgana s kobasicama

PRIPREMITE: 15 dag pariške kabasice (tzv. parizera) ili mljevenog mesa (konzerve), 2 režnja češnjaka, 6 jaja, sol, pola žličice crvene mljevene paprike (ne ljute), ulje.

Kobasicu narežite na kockice stranica otprilike 1 cm. Češnjak očistite i nasjeckajte vrlo sitno. U tavicu stavite žlicu ulja i pristavite na vatru. Dodajte kobasice da se poprže sa svih strana. U međuvremenu u zdjelici pomiješajte jaja, sol i crvenu papriku. Kad kobasice budu zlataste i hruskave, dodajte češnjak, dobro promiješajte i stavite razbijena jaja. Smanjite vatru i miješajte od krajeva prema sredini. Dodajte još žlicu ulja. Ispečenu kajganu poslužite odmah.

Lorenska jaja na oko

PRIPREMITE: 8 vrlo tankih odrezaka suhe slanine, 8 tankih odrezaka sira grojera (ili nekoga drugoga punomasnoga), 2 dag maslaca ili margarina, 4 jaja, sol.

Na tavici ispržite suhu slaninu na maslacu, razmjestite je ravnomjerno, pa između stavite komadiće sira. Razbijte na to jaja pazeći da su jednolično raspodijeljena. Malo smanjite vatru i pržite da sav bjelanjak pobijeli i skrutne se. Odozgo posolite.

Majoneza plus...

U trgovini osim već gotove majoneze možete kupiti i pripremljene umake načinjene na osnovi majoneze, no to ne znači da ih ne možete načiniti i sami. Brzo i jednostavno! A majoneza – sama ili s dodacima – popravit će ukus hladnome mesu, tvrdokuhanim jajima, sirovom povrću (a i salati) i ribama.

Kupovnu majonezu možete čuvati više mjeseca na hladnome mjestu (ne treba biti u hladioniku) prije otvaranja. No, kad otvorite vrećicu, valja je odmah isprazniti i potrošiti, a dobro začepljenu tubu ili bočicu s ostatkom majoneze ili umaka na osnovi jaja možete trošiti još tjedan dana. Dakako, čuvat ćete je u hladioniku.

Evo nekoliko ideja za »dopunjavanje« majoneze:

Andaluzijski umak: dodajte majonezi žlicu ukuhane rajčice i sirovu papriku narezanu na sitne rezančiće.

Ružičasti umak: majonezi dodajte sok svježe rajčice i malo limunova soka, pa poslužite uz račiće ili ribe.

Tirolski umak: dodajte ukuhane rajčice i nasjeckanog vlasca.

Tartar umak: dodajte malo vinskog octa, mnogo nasjeckanih začinskih biljaka (peršuna, majčine dušice, vlasca, mažurana i sl.) usitnjenih kapara, vrlo sitno narezan kiseli krastavac, a po želji i sasvim usitnjenog luka.

Umak remoulade: tartar-umak dodajte 2 zgnječene slane ribice (uvijene filete iz konzerve).

Zeleni umak: u majonezu umiješajte smrvljeni, skuhani špinat (ili zelene dijelove blitve) i nasjeckano peršunovo lišće.

Ajoli (u poglavlju o ribama dobili ste pravi recept za umak ajoli, ali možete i malo *varati* da pojednostavite izradu): u majonezu umiješajte malo maslinova ulja i sitno nasjeckanoga, pa zgnječenog češnjaka (3-4 režnja).

Milanski omlet

PRIPREMITE: tanjur tjestenine (preostale od prošlog obroka), 6 jaja, 1 odrezak šunke, 3 dag tvrdog sira, 3 dag maslaca ili margarina, malo soli i papra.

Tjesteninu zagrijte u malo vode, dodajte narezanu šunku i sir. Poklopite da ostane toplo. U zdjeli razbijte jaja, istucite ih za omlet, posolite, popaprite i izlijte mješavinu na tavicu u kojoj je zagrijani maslac. Na ispečeni omlet stavite tjesteninu, preklopite ga i odmah poslužite sa salatom.

Omlet s jetrom peradi

PRIPREMITE: 35 dag jetre od peradi, malo maslaca, sol, papar, 8 do 10 jaja, sol, ulje.

Jetru očistite i narežite na sitne kockice. Zagrijte maslac, ali tek toliko da se otopi, dodajte jetru i na brzinu ispirjajte. Posolite, popaprite i držite na toplomu. U zdjelici razbijte jaja, posolite ih, pa dobro promiješajte vilicom. U dvije tavice ispecite istodobno dva omleta. Premažite ih jetrom, savijte napola i smjesta poslužite. S tim možete poslužiti kečep od rajčica ili zelenu salatu.

Omlet s paprom

PRIPREMITE: 8 jaja, 2 žlice vrhnja, sol, svježe mljevenog papra (pet okreta mlinčićem), ulje, zeleni peršun.

Odvojite žutanjke i bjelanjke. Istucite bjelanjke, ali da ne bude previše tvrd snijeg. Žutanjak istucite vilicom. Dobro zagrijte ulje (još je bolje s maslacem), pa izlijte žutanjke, posolite, popaprite. Čim se počnu stvrdnjavati, prelijte ih vrhnjem, gore stavite bjelanjke. Cijelo vrijeme mičite tavicom da se omlet ne primi za dno. Kad se sve stvrdne, skliznite omlet na zagrijani pladanj. Ne okrećite ga! Omlet preklopite napola i obilato pospite nasjeckanim zelenim peršunom.

Omlet u pećnici

PRIPREMITE: 2 jaja, 15 dag brašna, mlijeko, sol, papar, 2 glavice luka, ulje, 10 dag mljevenog doručka ili neke druge kobasice.

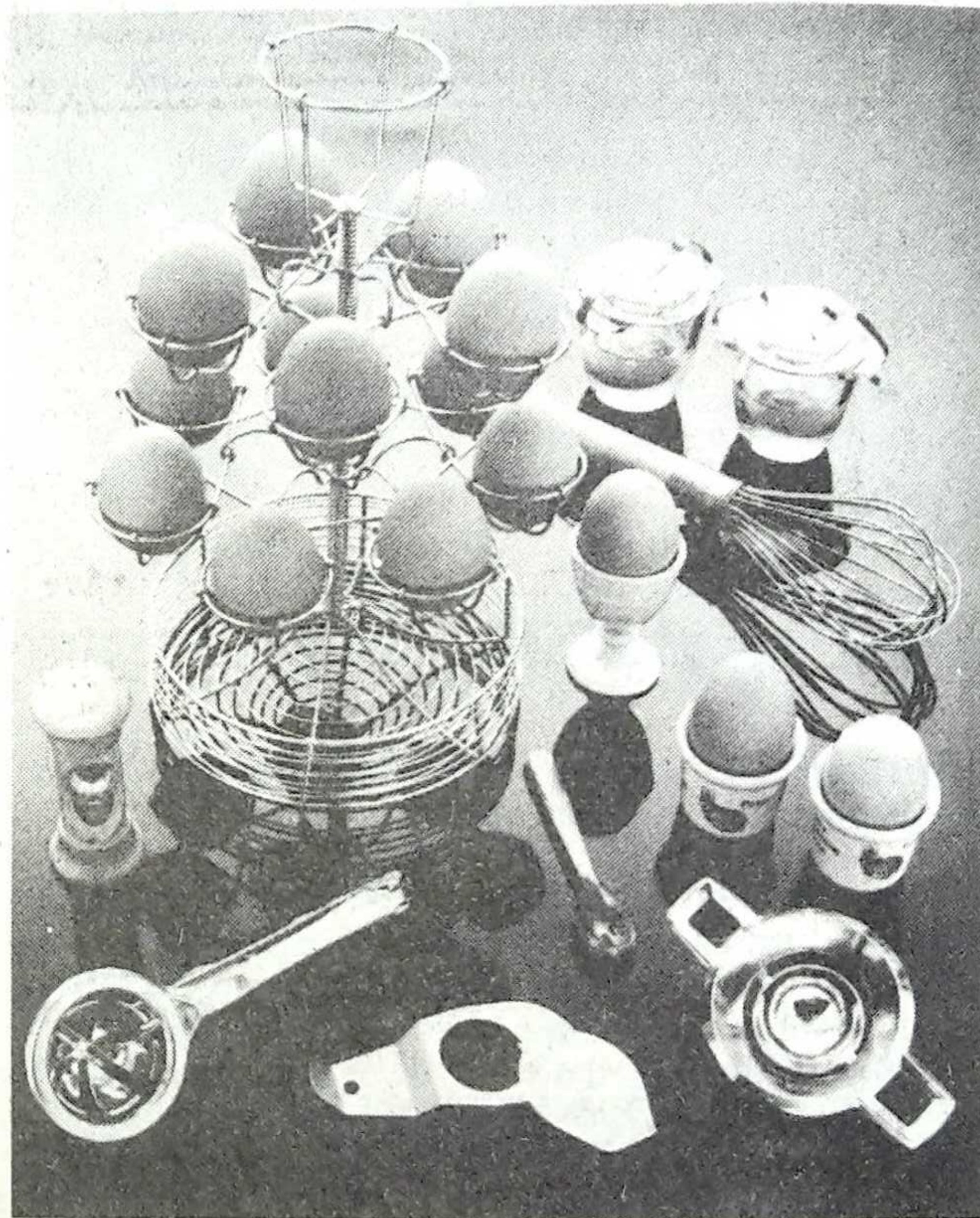
Uključite pećnicu. Na ulju popržite nasjeckani luk i na kockice narezanu kobasicu. Dobro istucite

jaja, dodajte brašno. Miješajte da dobije posve glatku masu. Pomalo uljevajte mlijeko da dobijete željenu gustoću. Izlijte u nauljenu posudu i pecite u pećnici otprilike četvrt sata. Za to vrijeme pripremite zelenu salatu, koju ćete poslužiti uz omlet.

Zapečeni omlet sa špinatom

PRIPREMITE: omot dubokosmrznutog špinata, 6 jaja, 2 dl vrhnja, ulje, maslac, sol, papar.

Stavite kuhati špinat. Skuhan dobro ocijedite, umiješajte mu malo maslaca, posolite, popaprite i dodajte žlicu-dvije vrhnja. Uključite pećnicu. Dobro istucite jaja, posolite ih i popaprite, pa ispecite dva omleta. Stavite jedan u vatrostalnu posudu, na nj špinat, pa odozgo drugi omlet. Prelijte ostatkom vrhnja i stavite da se zapeče u pećnici (otprilike pet minuta). Poslužite odmah.



JELA OD POVRĆA

Povrće je neizbježiv dio uravnotežene, zdrave prehrane, pa ga valja jesti makar jednom na dan. Neke se vrste mogu pripremiti brže, neke polaganije, ali zapravo nema te vrste koja se ne bi mogla jesti sirova – na salatu. Druge je moguće načiniti u većoj količini, pa držati u hladioniku ili dubokom zamrzavanju. Cikla se, na primjer, dugo kuha, ali možete je odjednom skuhati mnogo, pa imate zalihu ukusne i zdrave salate.

Najjednostavnije je (a mnogi tvrde i najzdravije) jesti povrće samo kuhano, tj. lešo. Dovoljno je odmah pristaviti posoljenu vodu da se grije dok povrće očistite, pa ga potopite u kipuću vodu i skuhate. U nas i previše ljudi povrće kuha dugo, predugo, da se unište i vitamini i okus i izgled, a to uopće nije potrebno. Skuhano povrće ocjedite, prelijte maslacem, uljem ili prženim čvarcima, pa dodajte druge dodatke po volji.

Za pirjanje povrća treba nešto dulje vremena, ali zato imate ekspres-lonac da vam ubrza taj proces. Ne treba posebno isticati koliko vrijedi dubokosmrznuto povrće.

S povrćem se susrećete i u drugim poglavljima ove knjige, a osobito u »Salatama«.

Cvjetača na engleski način

PRIPREMITE: 1 cvjetaču srednje veličine, sol, 10 dag maslaca, dovoljno zelenog peršina, 1 limun.

Pristavite posoljenu vodu, pa očistite cvjetaču. Spustite je u kipuću vodu i nemojte predugo kuhati, da se ne raspadne. Mora ostati cijela. U međuvremenu sitno nasjeckajte zeleni peršun i iscjedite sok od

1 | 2 | 4
3 | 5

PRILOG
U BOJI:

Slike na prvoj stranici priloga u boji:

1 – Moka-ekspres i zapečeni grejpovi
2 – Mahune u umaku od žutanjaka
3 – Džem od višanja kao krema (u stražnjem redu lijevo), krema od metvice (u stražnjem redu u sredini), krema od malina (ispred njih), engleska krema od maslaca i mlijeka (u sredini) i pjena od naranča (sasvim desno).
4 – Moka-sendviči
5 – Vijenac od hrenovki i zapečena ruska šarlota

1 | 2
3 | 4

Slike na drugoj stranici priloga u boji:

1 – Rezanci s graškom i šunkom
2 – Mozak s tartar umakom
3 – Piletina s paprikama i gljivama
4 – Salata s tunjevinom

1 | 2
3 | 4

Slike na trećoj stranici priloga u boji:

1 – Zapečena limunova torta
2 – Delikatesne palačinke
3 – Pileći preljev za tjesteninu
4 – »Torta« od cornflaksa

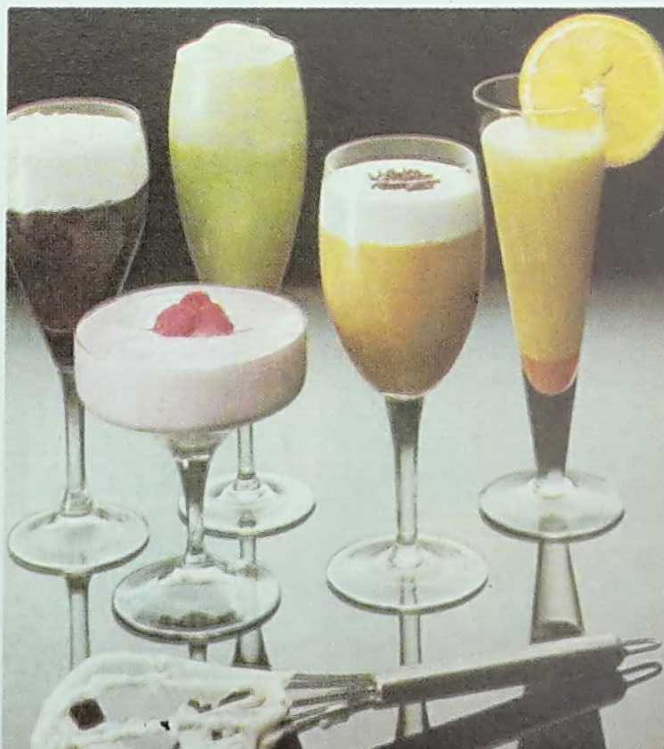
1 | 2
3 | 4

Slike na četvrtoj stranici priloga u boji:

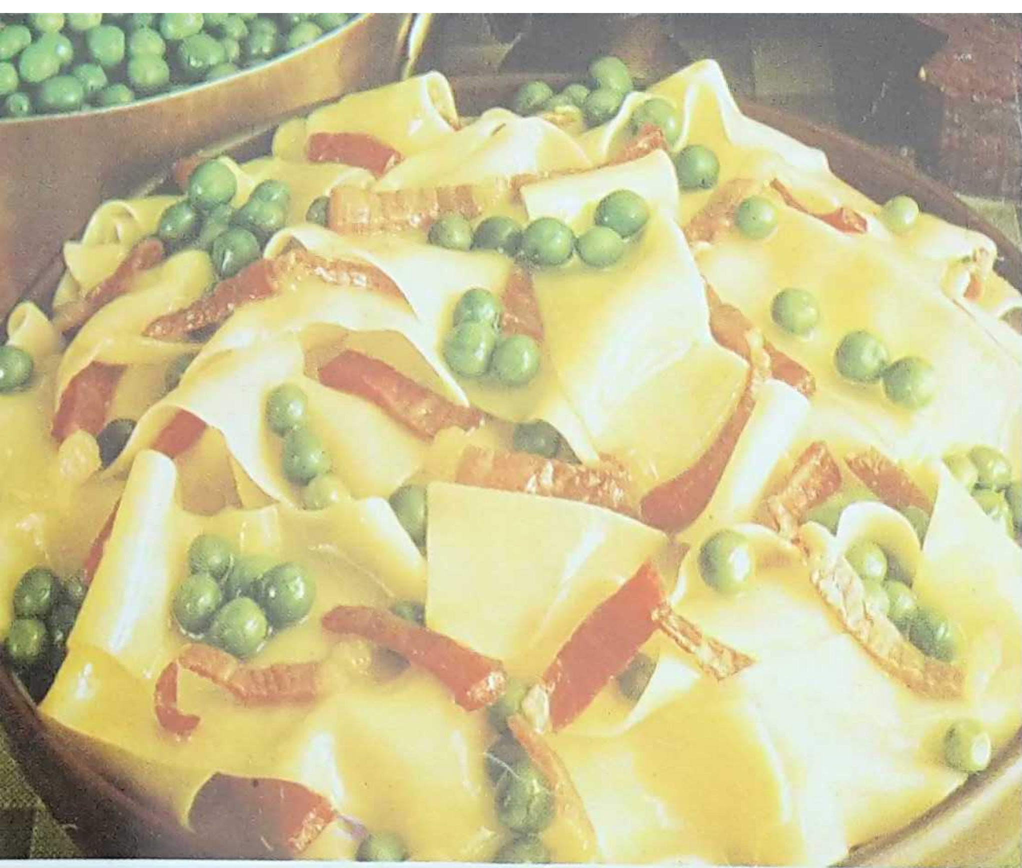
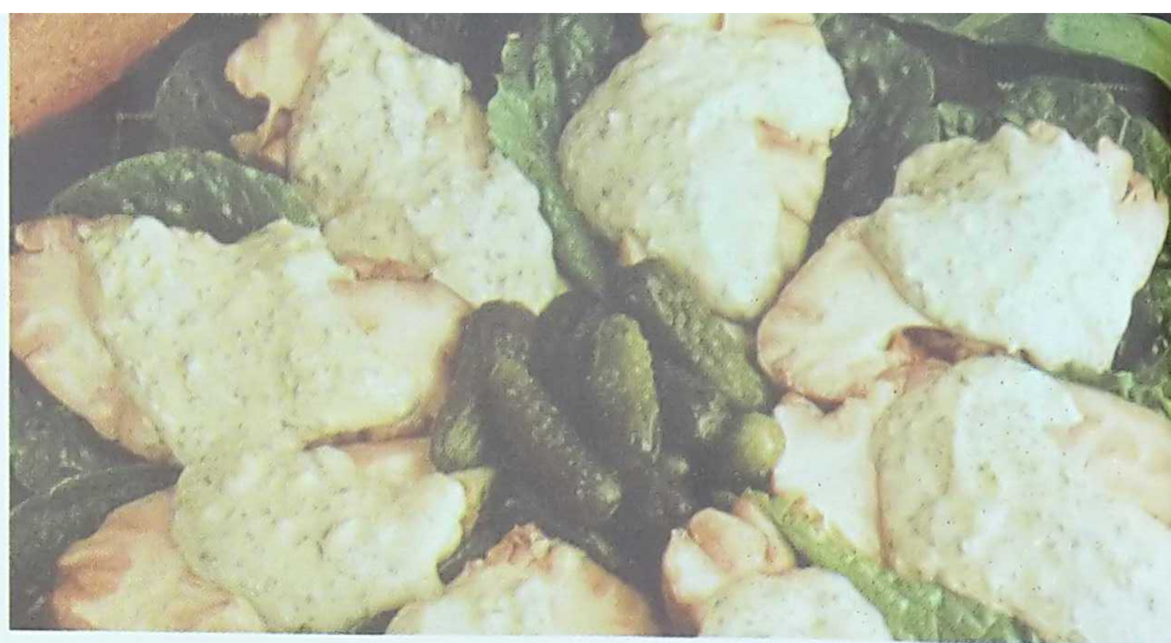
1 – Topli sendviči s hrenovkama
2 – Lisnati kvadrat
3 – Ekspres-musaka od krumpira
4 – Švedske mahune s koprom, danska cvjetača s preljevom od račića i finske rajčice sa špinatom i jajima.

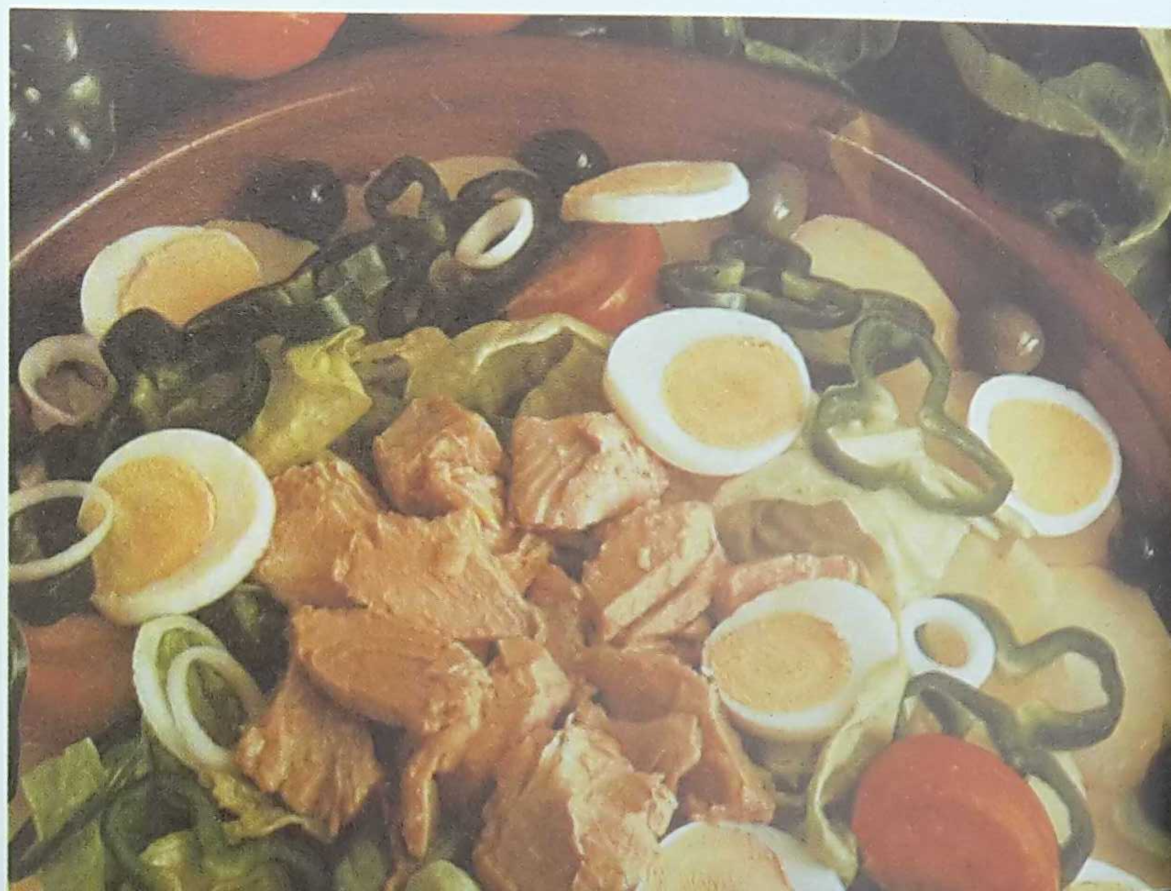



NANTES

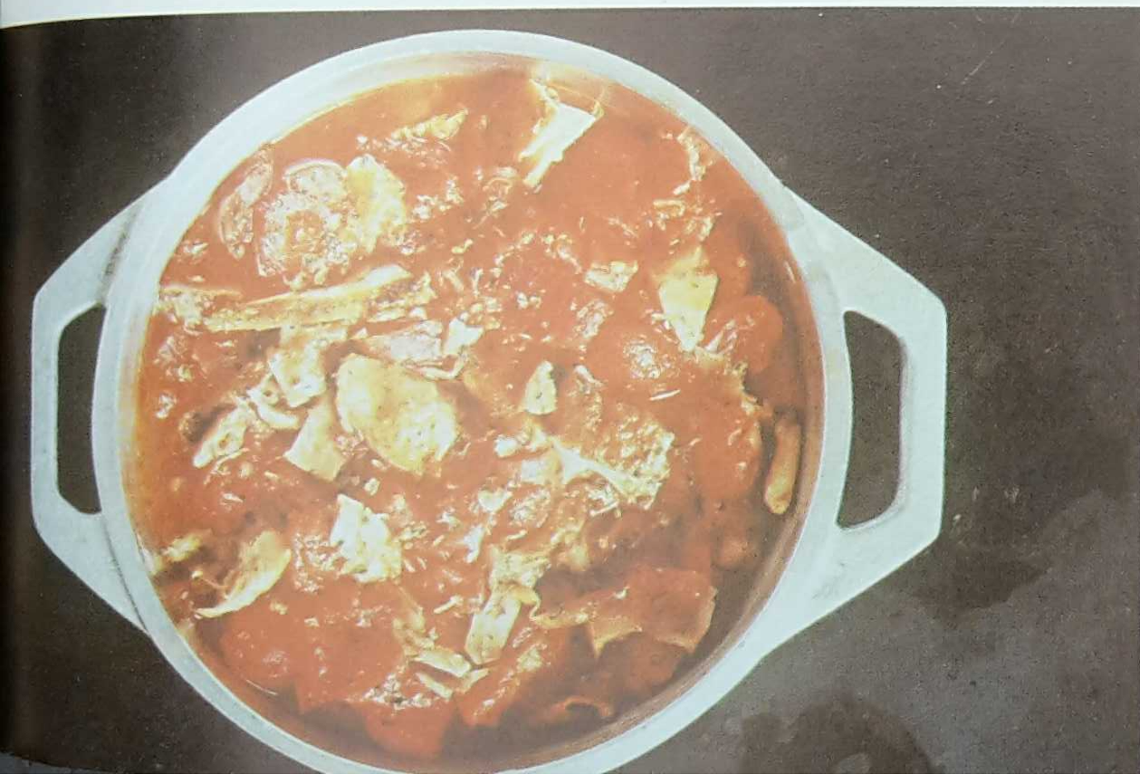


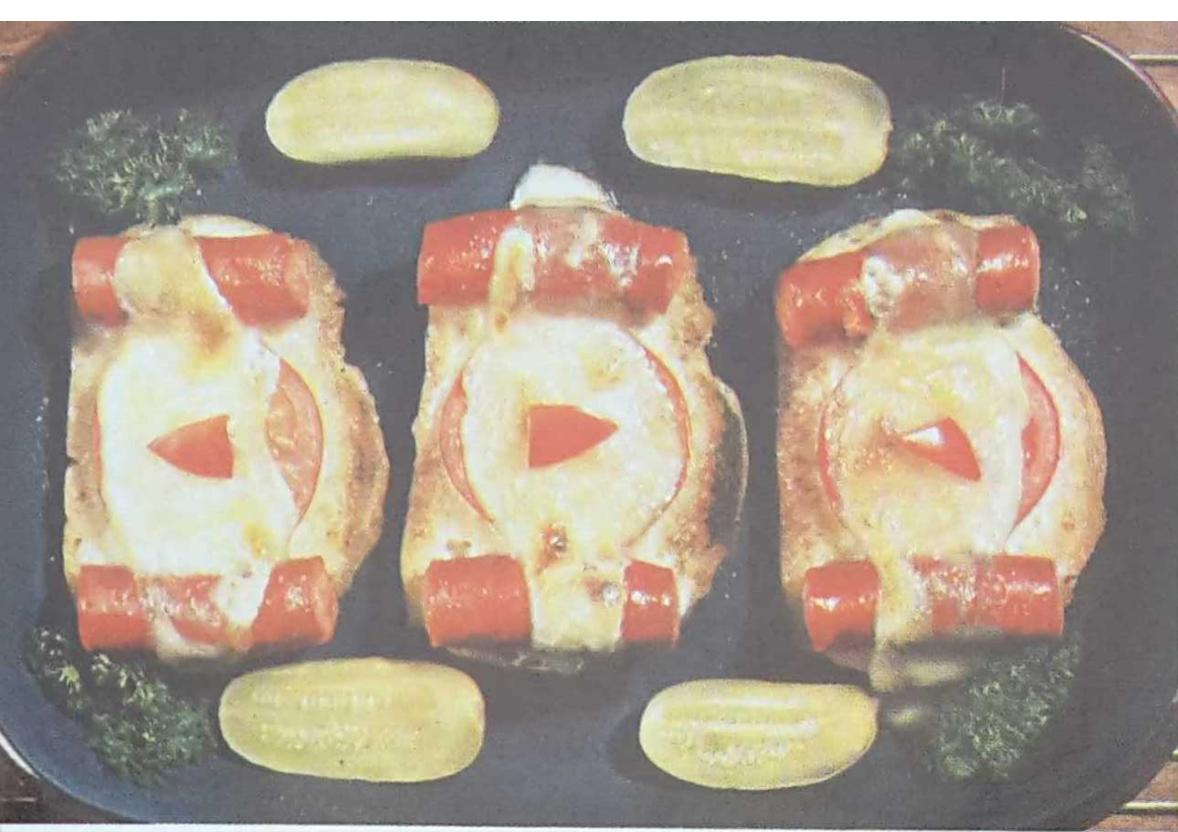











limuna. Zagrijte pladanj, pa na nj izvadite cvjetaču – pazite da ostane čitava. Zagrijte maslac i njime prelijte cvjetaču. Pospite sitno nasjeckanim zelenim peršinom te zakiselite limunovim sokom. Odmah poslužite uz kuhano ili pečeno meso.

Danska cvjetača s preljevom od račića

PRIPREMITE: 1 cvjetaču, sol: za preljev – 10 dag račića (smrznutih ili iz konzerve), 3 žlice maslaca ili margarina, 3 žlice brašna, šalicu mlijeka, sol, papar, malo kima, žlicu limunova soka, 2 žutanjka, 1 žlicu vermuta.

U kipuću posoljenu vodu stavite kuhati cvjetaču. Dok se kuha, otopite margarin, umiješajte brašno i načinite svijetli zapržak. Zalijte ga mlijekom i miješajte na vatri da se zgusne. Posebno izmiješajte žutanjke s vermutom, pa dodajte umaku. Ako je pregust, dodajte još mlijeka. Stalno miješajte. Umiješajte račiće, maknite s vatre, posolite, popaprite, dodajte kim i limunov sok. Time prelijte skuhanu cvjetaču.

Finske rajčice sa špinatom

PRIPREMITE: 40 dag špinata, 3 žlice maslaca ili margarina, malo naribanoga muškatnog oraščića, sol, papar, 3 žlice majoneze, 2 žlice naribanog parmezana, 3 zrele rajčice, 2 jaja.

Oprani špinat pofurite kipućom vodom, pa dobro ocijedite (pritisnite ga rukom u cjediljki da iziđe sva suvišna tekućina). Preselite ga u posudu s otopljenim maslacem i pirjajte da omekša. Uključite pećnicu. Posolite i popaprite špinat, dodajte muškatni oraščić. U međuvremenu narežite rajčice na deblje odreske, poslažite ih u zamašćenu vatrostalnu posudu, posolite, popaprite, pospite žlicom parmezana i listićima maslaca. Stavite u pećnicu. Skuhajte jaja da budu tvrda. U omekšani špinat umiješajte majonezu i sir, pa stavite preko rajčice i metnite opet u pećnicu na 2-3 min. U međuvremenu ogulite jaja, jedno narežite, drugo zdrobite vilicom, pa time ukrasite jelo.

Frittata

PRIPREMITE: 1 žlicu ulja, 1 žlicu maslaca ili margarina, 4 manje glavice luka, 4 skuhana krumpira (suvišak od prijašnjeg obroka), 1 šalicu skuhanog graška (iz konzerve ili ostatak od prošlog obroka), 1 svježu crvenu papriku, 4 jaja, pola žličice soli, malo papra, začinske biljke po ukusu, 1 žlicu naribanog parmezana.

Stavite grijati ulje i maslac. Upalite pećnicu. Očistite i nasjeckajte luk, stavite ga da se prži na masnoći. Očistite papriku, narežite je na kockice, dodajte luka. Skuhani krumpir ogulite i zgnječite vilicom na veće komadiće, dodajte porumenjelom luku i malo propržite. Dodajte grašak, posolite, popaprite, dodajte začinske biljke. U zdjelici pomiješajte razbijena jaja, pa ih prelijte preko povrća. Raspodijelite podjednako na tavici, neka se sasvim malo prime odozdo, pospite sirom i preselite u pećnicu da se zapeku. U međuvremenu načinite salatu. Tavicu iznesite na stol i frittatu režite na kriške kao tortu, pa poslužite.

Grašak s vrhnjem

PRIPREMITE: 1 konzervu graška, 1 dl kiselog vrhnja, 1 žlicu škrobnoga ili glatkog brašna, sol, peršinovo lišće, malo maslaca ili margarina.

Otvorite konzervu, stavite grašak da se ocijedi. U zdjelici pomiješajte vrhnje s brašnom pazeći da se ne naprave grudice. U loncu otopite maslac (nipošto ne smije dobiti boju!), dodajte grašak i vrhnje. Dobro miješajte da zavrije. Posolite, dodajte nasjeckani peršun i poslužite.

Jelo od krumpira

PRIPREMITE: 1 kg krumpira, 1/4 kg luka, 1/4 kg suhe slanine, 1 dl juhe, sol, papar, ulje, peršunovo lišće,

Ogulite krumpire, operite ih i narežite na kockice. U ekspres-loncu na ulju ispržite nasjeckani luk, a u polovici prženja dodajte suhu slaninu nasjeckanu na kockice. Kad sve požuti, metnite i krumpir, posolite, popaprite i zalijte juhom. Zatvorite ekspres-lonac i pojačajte vatru. Kad se javi najjači mlaz pare, smanjite vatru i pirjajte 10 minuta. Ohladite poklopac lonca mlazom vode, izvadite krumpir, pospite ga nasjeckanim peršunom i poslužite odmah.

Lepinja od krumpira

PRIPREMITE: 4 velika bijela krumpira, 4 jaja, 4 žlice mlijeka, sol, papar, 6 dag maslaca.

Krumpire ogulite, pa naribajte na sitni ribež (za mrkvu) U zdjelici razbijte jaja, dodajte mlijeko, dobro posolite i popaprite. Promiješajte vilicom. Umiješajte naribane krumpire. U velikoj tavici otopite maslac. Kad se dobro zagrije, ulijte smjesu. Smanjite vatru i pržite nepokriveno oko deset minuta. Povremeno protresite, da se ne prilijepi. Onda »lepinju« skliznite na tanjur, okrenite, pa pržite s druge strane još pet minuta. Poslužite sa salatom. To je porcija za 3-4 osobe, a možete pržiti i male popečke.

Lonac s graškom

PRIPREMITE: 2 glavice luka, 3/4 kg krumpira, 2 žlice ulja, režanj češnjaka, kocku kokošje juhe, paket duboko smrznutog graška ili konzervu, 4 jaja, crvenu papriku.

Na ulju popržite nasjeckani luk, dodajte oguljene i na kockice narezne krumpire, pa propržite malo i njih. Poprašite mljevenom crvenom paprikom, dodajte juhu (rastopite kocku u malo mlake vode) i nasjeckani češnjak. Pustite da kuha dok otvorite konzervu ili izvadite dubokosmrznuti grašak. Grašak iz konzerve kuhat ćete kraće, jer je već skuhan. Kuhajte dvadesetak minuta, posolite, provjerite je li sve mekano, oprezno u lonac razbijte jaja da ostanu cijela i da se skuhaju (»poširaju«). Poslužite odmah. Umjesto nasjeckanog češnjaka možete staviti češnjak u prahu. Po želji dodajte popriličnо nasjeckanoga peršinovog lišća.

Madžarske paprike sa sirom

PRIPREMITE: 3 lijepe, zelene, svježe, mesnate paprike, 1 veliki svježi kravlji sir, 41,5 dl svježega kiselog vrhnja, 2 glavice luka, 2 žlice crvene paprike, žlicu kumina, sol.

Luk očistite i dobro sitno nasjeckajte (još je bolje da ga sameljete, kako se komadići ne bi osjetili na jeziku, nego se stopili sa sirom). Dodajte luk siru, umiješajte mljevenu crvenu papriku, posolite, pa dodajte toliko vrhnja da dobijete gust nadjev. Umiješajte još kumin, te stavite u hladionik da se malo stvrne.

Dobro je nadjev pripremiti prije. Paprike operite, odrežite im gornji dio da načinite otvor. Iznutra paprike očistite od koštica i končića. Svaku papriku napunite sirom i poslužite hladne.

Mahune u umaku od žutanjaka

PRIPREMITE: 1 konzervu mahuna ili omot dubokosmrznutih (koje ćete najprije skuhati u slanoj vodi), 3 žutanjka, sok od pola limuna, 4 dag maslaca ili margarina, sol, papar.

U posudi otopite maslac, na nj stavite ocijeđene mahune i propirjajte ih. Stucite žutanjke s limunovim sokom, solju i paprom, pa ulijte na mahune. Još malo miješajte na vatri da dobijete glatki umak kao preljev preko svih mahuna. Odmah poslužite.

Mladi grašak sa slaninom

PRIPREMITE: 1,5 kg mladoga graška, 5 dag maslaca, 25 dag suhe slanine (od prsa), 12 malih glavica mladog luka, sol, papar, 2 mrkve, sasvim malo šećera (po ukusu), peršunovo lišće.

Male glavice luka samo ogulite, ostavite ih cijele. Suhu slaninu narežite na kockice. Očistite i operite grašak. Mrkve očistite i narežite na tanke kolute (po mogućnosti uzmite mladu mrkvicu, tad će trebati više, ovisno o ukusu). U ekspres-loncu zagrijte maslac, dodajte suhu slaninu i luk. Pržite. Kad dobijete zlatnožutu boju, dodajte grašak, mrkvu, sol, papar i (ako želite) sasvim malo šećera. Pirjajte nekoliko minuta, neprekidno miješajte. Onda zalijte s tri žlice vode ili (bolje) juhe. Zatvorite ekspres-lonac i pojačajte vatru na najjače. Kad počne izlaziti para, smanjite vatru i kuhajte osam minuta. U međuvremenu nasjeckajte peršun i umiješajte ga prije posluživanja.

Mrkvica u ekspres-loncu

PRIPREMITE: 1 kg mlade mrkvice, nekoliko sasvim malih glavica luka, sol, papar, 1/2 lovorova lista, zeleni peršun, 5 dag maslaca.

Mrkvicu očistite pa narežite na tanke kolute (možete na ribež). Stavite u ekspres-lonac maslac i na njemu propirjajte mrkvicu s očišćenim lukom. Posolite, popaprite, dodajte pola lovorova lista (ne više, jer dao bi previše mirisa u ekspres-loncu). To sve zalijte s decilitrom vode. Lonac poklopite i postavite na vatru. Kad zakipi, to jest kad se pojavi jaki mlaz pare, pogledajte na sat – mrkvica će biti gotova za deset minuta. Prije posluživanja umiješajte mnogo nasjeckanog peršuna.

Paprike punjene sirom

PRIPREMITE: 3 lijepe svježe paprike, 4 trokuta topljenoga sira, 1 – 1,5 dl vrhnja ili jogurta, sol, 2 režnja češnjaka, 2 žličice ljute crvene mljevene paprike.

Očistite paprike. Vilicom zgnječite sir i pomalo umiješajte vrhnje ili jogurt, pazeći da mješavina ne postane prerijetka. Posolite, umiješajte zgnječeni češnjak i crvenu papriku. Tom mješavinom napunite paprike, pa ih rashladite u hladioniku.

Pečene punjene rajčice

PRIPREMITE: 4 lijepe rajčice, 4 odreska šunke, 4 jaja, sol, papar, naribani sir, mrvice, ulje.

Zapalite pećnicu da se grije. Nauljite lim. Nasjeckajte šunku. Skinite svakoj rajčici vrh i izdubite je. U donji dio stavite nasjeckane šunke te na to razbijte jaje. Pospite sirom i mrvicama, posolite, popaprite. Poslažite na nauljeni lim i stavite peći u pećnicu. Neka se peče desetak minuta, to jest dok se jaja stvrdnu.

Pečeni vrganji

PRIPREMITE: 50 dag velikih vrganja (ili nekih drugih samoniklih gljiva, a i šampinjona, ako su veći), sol, papar, malo ulja, limunov sok.

Zapalite pećnicu. Opranim i obrisanim gljivama načinite duboke ureze nožem, posolite ih, popaprite i nauljite, poslažite na lim i pecite na srednje jakoj vatri u pećnici oko 20 min. Prije posluživanja malo zakiselite limunovim sokom.

Pire »Marjeta«

PRIPREMITE: 1 malu konzervu graška, povrće iz juhe, 4 dag maslaca, 1 dl kiselog vrhnja, sol, papar.

Od juhe uglavnom ostaje poprilično vrijednog povrća koje propada neiskorišteno. Vrlo brzo možete pripremiti izvrstan pire i poslužiti ga kao prilog uz meso umjesto krumpira ili tjestenine. Taj je pire vrlo prikladan i navečer, kao topli dio večere koja se sastoji od ostataka mesa od ručka ili hladnih narezaka. Najprije otvorite konzervu graška i dobro ga ocijedite. Protisnite ju (propirjajte) ili sameljite da dobijete pire. Jednako tako postupite s povrćem iz juhe. Tad sve pristavite na vatru, dodajte usitnjeni maslac i miješajte da se zagrije. Nakon 4–5 minuta posolite, dodajte vrhnje i papar, pa grijte još tri minute.

Pire za dva dana

PRIPREMITE: 1/2 kg krumpira, 1/4 l mlijeka, sol, malo maslaca.

Skuhajte krumpir, protisnite ga, pa s maslacem i mlijekom načinite pire. Količinu pripremite dvostruko veću nego što je potrebno za potrošnju ukućana. Polovicu koja je preostala – čim se ohladi – oblikujte u male popečke i zamotajte u aluminijsku foliju. Ostavite ih u hladioniku. Sutradan popečke uvaljajte u brašno ili mrvice i ispržite na većoj količini ulja.

»Pogača«

PRIPREMITE: 6 krumpira srednje veličine, 1 odrezak šunke debeo 1/2 centimetra, krišku starog kruha, 4 jaja, 2 žlice ulja, žlicu bijeloga vina (kiselkastoga), 1 žlicu nasjeckanoga peršunovog lišća, sol, papar.

Krumpir skuhajte unaprijed, kad pripremite raniji obrok. Sad ga samo ogulite i nasjeckajte na kockice stranica dugačkih 1/2 cm. Na isto takve kockice narežite i stari kruh i šunku. U tavici (dovoljno velikoj!) zagrijte ulje, pa na nj metnite kockice krumpira i kruha. Ispržite ih. Kad dobiju zlatastu boju, dodajte šunku. Posebno u zdjelu razbijte jaja, istucite ih vilicom, dodajte im najprije vino, a zatim i nasjeckani paršun. Posolite ih, popaprite. Time prelijte

ispržene kockice u tavici. Više nemojte miješati, nego pustite da se stvrdne, a zatim »pogaču« okrenite na drugu stranu da se ispeče i ona.

Prelivena cvjetača

PRIPREMITE: 1 cvjetaču srednje veličine (bez zelenih listova), 1 dl vrhnja, sok 1/2 limuna, sol, mljevenu crvenu papriku.

Stavite cvjetaču u ekspres-lonac s malo osoljene vode (u mrežicu, da se kuha u pari). Zatvorite lonac, stavite na vatru i, kad se pojavi para, kuhajte 5 min. U međuvremenu u lončiću prokuhajte vrhnje s limunovim sokom, dodajte sol i crvenu papriku da dobije lijepu boju. Ocijeđenu cvjetaču (vruću) prelijte tim kipućim umakom i poslužite odmah.

Pržene gljive

PRIPREMITE: 50 dag gljiva; za tijesto — 1 jaje, 3 žlice brašna, malo piva, mlijeka ili vode, sol, malo mažurana; ulje za prženje.

Od jaja, soli, brašna i pive ili mlijeka ili vode načinite dovoljno gusto tekuće tijesto. Umiješajte malo mažurana. Stavite ulje da se zagrijava. Pažljivo očistite gljive, pa ih prepolovite ili narežite na veće komade. Umačite ih u tijesto i pržite na ulju.

Pržene paprike

PRIPREMITE: 8 mesnatih paprika, 4 žlice ulja, 2 režnja češnjaka, vezicu peršunova lišća.

Stavite grijati ulje u tavicu. Paprike operite, prorežite napola, očistite od peteljki i sjemenki, pa narežite na široke rezance. Pržite ih da budu posvuda pržene. Dok se prže, očistite češnjak, te ga nasjeckajte s peršunom. Ispržene paprike stavite na pladanj i pospite češnjakom i peršunom. Okus će im biti kao da ste ih pekli, a mnogo su brže gotove.

Pržene rajčice

PRIPREMITE: 1/2 kg manjih rajčica, ulje, 1 glavicu luka, češnjak u prahu, malo ružmarina, peršunovo lišće, sol, papar.

Oprane rajčice prerežite vodoravno. Na tavici zagrijte ulje, pa na nj stavite rajčice s prerezanom stranom dolje. Dodajte im nasjeckani (sitno!) luk. Pržite ih pet minuta. Okrenite, pa pržite i drugu stranu. Nabodite kožicu vilicom na više mjesta. Još pet minuta pržite na jakoj vatri, onda posolite, popaprite; dodajte češnjak u prahu i ružmarin. Maknite s vatre i pospite nasjeckanim peršunom.

Punjene rajčice

PRIPREMITE: 6 većih, tvrdih rajčica, 4 žlice skuhane riže, 1 žličicu kapara, 1 konzervu tunjevine, 1 žlicu ulja (po mogućnosti maslinova), malo vinskog octa, sol, papar, nekoliko listova zelene salate.

Odrežite rajčicama vrh, izdubite ih i stavite na cjedilo naopačke da se iscijede. Otvorite konzervu, tunjevinu zgnječite vilicom, dodajte rižu, nasjeckane kapare i ulje. Posolite, popaprite, pa time napunite rajčice. Poslažite ih na listove zelene salate i poslužite odmah.

Rezanci s graškom i šunkom

PRIPREMITE: 30 dag širokih rezanaca, 1 malu konzervu graška, 10 dag sirove šunke, 5 dag maslaca ili margarina, sol.

U kipuću posoljenu vodu stavite kuhati rezance. Na maslacu popržite šunku narezanu na rezance, dodajte ocijeđeni grašak iz konzerve te sve malo propirjajte. Dodajte skuhane i ocijeđene rezance i poslužite odmah.

Rizi-bizi sa slaninom

PRIPREMITE: 15 dag riže, 1/2 kg graška (iz konzerve), 1 glavicu luka, 1 žlicu ulja, 20 dag suhe slanine, vezicu peršunovog lišća, sol, papar.

Pristavite vodu. Očistite rižu i spustite je u posoljenu kipuću vodu. Dok se riža kuha, nasjeckajte luk

i suhu slaninu narežite na sitne kocke. Ispirjajte luk na ulju, dodajte suhu slaninu. Dok se slanina otapa, otvorite konzervu graška te ga propirjajte sa slaninom. Nasjeckajte peršun. U međuvremenu se riža skuhala, pa je dodajte grašku. Provjerite treba li još soli (jer slani su i grašak i slanina). Popaprite i dodajte nasjeckani peršun. Propirjajte još čas na vatri i odmah poslužite sa zelenom salatom.

Složenac od jaja i rajčica

PRIPREMITE: 4 jaja, 4 lijepe zrele rajčice, 10 dag naribanog sira, ulje, peršunovo lišće i sasvim malo celera, sol, papar.

Kuhajte jaja 10 minuta u kipućoj, malo posoljenoj vodi. Rajčice spustite na minutu u kipuću vodu (ali maknite je s vatre) da biste ih lakše ogulili. Oguljene narežite na odreske. Posolite i ostavite da stoje. Skuhana jaja metnite pod mlaz hladne vode, zatim ih ogulite i narežite na ploške. Vatrostalnu posudu nauljite. Nasjeckajte peršun i celer. U dno vatrostalne zdjele stavite red rajčica, pospite nasjeckanim peršunom i celerom. Stavite sloj jaja, pospite nasjeckanim peršunom i celerom. Stavite sloj jaja, pospite naribanim sirom, pa opet rajčice i tako redom. Odozgo zalijte uljem i zapecite u pećnici (otprilike 20 minuta). Odmah poslužite u zdjeli u kojoj ste pekli u pećnici.

Šparoge s jajima

PRIPREMITE: veću konzervu šparoga, 3 jaja, maslac, mrvice, svežnjić peršunovog lišća.

Otvorite konzervu šparoga i stavite grijati na vatru. Skuhajte jaja (neka kuhaju deset minuta), zatim ih metnite pod mlaz hladne vode i očistite. Na maslacu ispržite mrvice, ali ih pržite oprezno jer naglo potamne. Nasjeckajte peršun. Na pladanj stavite šparoge, svaki red obilato pospite peršunom i mrvicama. S time poslužite jaja narezana na polovice.

Špinat s jajima

PRIPREMITE: 3 dag maslaca, omot dubokosmrznutog špinata, sol, papar, malo češnjaka, vrhnje, 4 jaja.

Na maslac stavite špinat da se pirja. Ne treba mu dodavati vode, nego radije pomalo dodavajte vrhnje, da biste dobili gustu kremu. Dok se kuha, očistite i nasjeckajte češnjak, pa dodajte špinat. Posolite, popaprite, uključite pećnicu. Maslacem namažite lim, u nj uspite špinat, žlicom načinite udubine, u svaku razbijte jaje, posolite, pa stavite u veoma zagrijanu pećnicu da se zapeče. Poslužite odmah.

Švedske mahune s koprom

PRIPREMITE: 1 omot dubokosmrznutih mahuna, sol, malo ulja, bočicu majoneze, vezicu koprova lišća (može i dubokosmrznutoga), 1 žutanjak, žličicu vinskog octa, papar.

U kipuću posoljenu vodu stavite neodmrznute mahune. Istucite žutanjak s vinskim octom, dodajte kupovnu majonezu i nasjeckani kopar. Dosolite i popaprite. Time prelijte skuhane mahune, koje ste malo zauljili.

Tikvice na francuski način

PRIPREMITE: 1,5 kg tikvica, 15 dag maslaca, sol, papar, 2 vrhom pune žlice nasjeckanoga lišća.

U 10 dag maslaca dodajte sol, papar i peršun, pa stavite u hladionik da se stegne. Pristavite slanu vodu. Očistite tikvice, ogulite ih samo djelomično, tj. ostavite »pruge« kore da se meso ne bi raspalo. Narežite tikvice na kolute debele 3 cm te ih spustite u kipuću vodu. Kuhajte 3 min, pa preselite s preostalim maslacem u lonac i malo propirjajte da postanu staklaste. Ne smiju se raspadati! S time poslužite maslac s peršunom.

Torta od sira i špinata

PRIPREMITE: 2 jaja, 2,5 dl mlijeka, malo soli, brašno i ulje za palačinke; 50 dag špinata, 8 odrezaka suhe slanine, 2 dl kiselog vrhnja, 10 dag naribanog sira, peršunovo lišće za ukras.

Pristavite posoljenu vodu za špinat, očistite ga. Načinite tijesto za palačinke. U kipuću vodu stavite kuhati špinat. Ispecite palačinke. Dobro ocijedite špinat, posebno popržite slaninu. Upalite pećnicu. Na svaku palačinku stavite malo špinata, slaninu, malo vrhnja i sira. Poslažite jednu palačinku na drugu, odozgo prelijte preostalim vrhnjem i pospite preostali sir. Stavite zapeći u pećnicu. Dok se peče, pripremite neko drugo jelo ili samo salatu. Prije posluživanja ukrasite peršunom.

Kao da su stvorene za ljude kojima se žuri, a dojadio im je donekle ograničen izbor jela što se mogu načiniti brzo. Nema tako dosadnih sastojaka koji – pomiješaju li se u salatu – ne bi dali neobičnu i osvježavajuću kombinaciju. Ovdje, naime, govorimo najviše o miješanim salatama, jer one uobičajene već znate.

Salata u kojoj ste pomiješali povrće s ostacima mesa ili riba, kobasicama, skuhanom rižom ili tjesteninom, postaje cjelokupan obrok, bez posebnog kuhanja. Možda će vam se u prvi tren činiti složeno čistiti i rezati povrće, ali s malo upornosti i taj ćete posao naučiti brzo raditi. Osim toga niste valjda sasvim sami na svijetu – a kad se više ljudi složi, i salata je gotova za tren oka!

Pariška salata od kobasica

PRIPREMITE: 2 safalade, 3 dag trapista, 1 zelenu ukiseljenu papriku, 1/2 glavice luka, nekoliko listova zelene salate, 2 žlice ulja, žlicu senfa, 1 žlicu kapara, malo vinskog octa.

Očistite zelenu salatu, dobro operite i posložite listove po dnu i stranicama zdjele. Ogulite safalade i narežite ih na tanke kolutiće, sir na male kockice, a kiselu papriku na rezance. Luk sitno nasjeckajte, sve te sastojke pomiješajte i uspite u zdjelu na listove zelene salate. Posebno u zdjelici pomiješajte ulje, senf, dodajte kapare i malo octa, pa time zalijte salatu.

Povrtna salata s rižom

PRIPREMITE: povrće iz juhe, 2 kisela krastavca, 2 ukiseljene paprike, 1 žličicu kapara, sol, papar, ostatke kuhanog mesa iz juhe, 1,5 šalicu skuhane riže, ulje, limunov sok ili vinski ocat.

Povrće iz juhe narežite na veće komade, a također kiseli krastavac i papriku. Povrću dodajte kapare i narezane ostatke mesa, zauljite i zakiselite limunovim sokom ili octom. Na pladanj stavite uokrug rižu, pa je začinite sokom koji ćete ocijediti iz salate, a povrće s mesom stavite u sredinu.

Radič sa suhom slaninom

PRIPREMITE: 1/2 kg krumpira, 15 dag suhe slanine, 25 dag radiča, 1 režanj češnjaka, sol, papar, malo ulja, 2 žlice vinskog octa.

Pristavite kuhati krumpir. U međuvremenu pažljivo očistite radič i dobro ga operite. Češnjak očistite, vrlo sitno nasjeckajte i dodajte radiču. Suhu slaninu narežite na sitne kockice. Na tavici pripremite sasvim malo ulja. Ogulite krumpire, vrući odmah režite i pomiješajte s radičem. Posolite, popaprite. Popržite kockice suhe slanine na malo ulja, zalijte i njih i dobivenu mast na salatu, pa u tavici zagrijte i ocat. I njime prelijte salatu, sve dobro promiješajte i poslužite odmah.

Salata — večera

PRIPREMITE: 20 dag svijetle kobasice (pariške ili posebna), 10 dag sira, 1 kiselu jabuku, peršunovo lišće, žlicu senfa, 4 žlice ulja, 2 jaja, 2 žlice limunova soka, sol, papar.

Pristavite jaja da se skuhaju utvrdo. U međuvremenu narežite kobasice, sir u jabuku na kockice. Dodajte nasjeckani peršun. Očistite tvrdokuhana jaja, bjelanjak zgnječite vilicom i dodajte u salatu. Žutanjak posebno zgnječite vilicom sa senfom, da dobijete glatku masu. Miješajući, ulijevajte pomalo ulje (kao da radite majonezu, samo što je ovo začas gotovo). Posolite, popaprite, dodajte limunov sok, pa prelijte preko salate. Poslužite odmah.

Salata od kobasica

PRIPREMITE: 60 dag svijetlih kobasica (safalada, pariške ili posebne), 5 žlicu ulja, 2 žlice senfa, vezicu peršunova lišća, vezicu vlasca, sol.

Narežite kobasice. Posebno pomiješajte senf, ulje, ocat, malo soli, te nasjeckani peršun i vlasac. Začinite time salatu i poslužite. Možete dodati tvrdokuhanih jaja.

Salata od krastavaca s jogurtom

PRIPREMITE: 1 dugački ili 2 srednje velika krastavca, 1–2 dl joguruta, sol, papar, 2 režnja češnjaka, peršunovo lišće.

Oguljene krastavce naribajte ili sasvim tanko narežite pa posolite. Stavite u veću zdjelu, a na njih manju, koju ćete opteretiti (npr. bocom ulja). Tako će izaći sok, a nećete gubiti vrijeme na istiskivanje krastavaca. Neka tako stoji dotle dok pripremite glavno jelo. Prije posluživanja ocijedite sok i krastavcima dodajte jogurt, nasjeckani češnjak i peršun. Dobro promiješajte.

Salata od piletine

PRIPREMITE: 1/2 hladnoga pečenog pileta, 1 jogurt, 3–4 žlice naribanog hrena (iz konzerve ili tube), malo skuhanoga graha ili kukuruznog zrnja (iz konzerve), po želji nekoga punomasnog sira, sol, papar, malo curryja.

Piletinu oslobodite od kostiju i narežite na veće komade. U jogurt umiješajte sol, sasvim malo papra i hren, te curry. U piletinu dodajte grah, začinite jogurtom i dobro promiješajte. Po želji dodajte kockice sira, a i octa, volite li kiselije jelo.

Salata od piletine s celerom

PRIPREMITE: ostatke pečenog pileta, 1 veći celerov korijen, omot majoneze, 1 kiselu jabuku, limunov sok, sol, papar.

Celer očistite, operite ga i naribajte, pa pomiješajte s majonezom. Tako postupite i s jabukom. Dodajte limunov sok. Ostatke pečene ili skuhane piletine (a možete koristiti i ostatke drugog mesa od pečenke ili iz juhe), oslobodite od kostiju, narežite na kockice, pa pomiješajte s ostalim sastojcima. Po želji možete dodati malo vrhnja. Želite li to jelo poslužiti kao iznenađenje gostima, umiješajte i nekoliko oraha. Ukrasite tvrdokuhanim jajima!

Salata od piletine s majonezom

PRIPREMITE: 30–35 dag ostataka pečene piletine, 2 kisela krastavca, 1 ukiseljenu papriku, sol, papar, industrijsku majonezu, rajčice ili neko drugo sirovo povrće za ukras.

Narežite piletinu (oslobođenu kostiju) na veće komade, dodajte narezane krastavce i papriku, začinite majonezom, pa dodajte po ukusu soli i papra. Stavite na pladanj i ukrasite sirovim povrćem.

Salata može poslužiti kao nadjev za sendviče!

Salata od riže

PRIPREMITE: 2 šalice kuhane riže, 3 velike mrkve, 1/2 šalice kiselog vrhnja, limun, hren, sol, papar, 2 tvrdo kuhana jaja, 10 dag šunke.

Dok se kuhaju riža i jaja, operite i očistite mrkve pa ih naribajte na najsitniji ribež. Očistite skuhana jaja pa ih narežite na četvtine. Nasjeckajte šunku i naribajte hren. Dobro operite rižu hladnom vodom, dodajte joj šunku, mrkvu, vrhnje, hren (po ukusu), posolite, popaprite i zakiselite po ukusu limunovim sokom. Po želji zamastite malo uljem. Ukrasite tvrdokuhanim jajima.

Salata s kobasicom

PRIPREMITE: glavicu zelene salate, 1 do 2 paprike, malo celerova korijena, 20 dag mesne kobasice, 20 dag ementalera, 1 kiselkastu jabuku, ulje, mirisni ocat, sol, papar.

Operite očišćenu salatu i ostavite da se ocijedi. Opranu papriku narežite na rezance, kobasicu i sir na kockice. Pomiješajte te sastojke, dodajte oguljenu jabuku naribanu na najsitniji ribež. Posolite, popaprite, zakiselite, zauljite i poslužite odmah.

Salata sa slaninom

PRIPREMITE: 30 dag zimske salate, 30 dag tunjevine (iz konzerve), 15 dag suhe slanine, 4–5 kuhanih krumpira, 1 žličicu senfa, 2 žlice vinskog octa, 2–3 režnja češnjaka.

Krumpir skuhajte, ogulite i narežite. Dodajte mu pažljivo opranu i narezanu zimsku salatu, nasjeckani češnjak, te usitnjenu tunjevinu ocijeđenu od ulja. U šalici dobro izmiješajte senf s octom, po potrebi dodajte soli. Suhu slaninu nasjeckajte na sitne kockice i ispržite. Skupa s masnoćom što ju je pustile, i zalijte na salatu, smjesta dodajte ocat, brzo promiješajte i poslužite odmah.

Salata s tunjevinom

PRIPREMITE: 4–5 krumpira, 3 žlice crnih i 3 zelenih maslina, 1 veću glavicu luka, 2 zelene paprike, 20 dag tunjevine (iz konzerve), nekoliko listova zelene salate, 2 rajčice, ulje, sol, papar.

Otvorite konzervu i stavite da se ocijedi ulje. Skuhajte krumpir. Sve povrće operite, očistite i narežite, pa pomiješajte. Umiješajte masline, posolite, popaprite i dodajte još usitnjenu tunjevinu.



JELA OD PAHULJICA

Naziv možda i nije najsretniji, jer pahuljice podsjećaju na snijeg, a riječ je o dopola skuhanoj ili prerađenoj hrani ili namirnicama koje se mogu dovršiti vrlo brzo. U prvom redu to je ekspres-pire što je zaista brzo gotov, izvrstan je prilog različitim jelima, ali osim toga i temelj za bezbroj kombinacija. Ovdje je i ekspres-palenta, za koju vrijedi to isto, ali i zobene pahuljice, te kukuruzne (cornfleks), vrlo dobro jelo za doručak (osobito s dodatkom voća – a tako je brzo gotovo!), što se također može upotrijebiti za druga jela. Uvjerite se sami!

Ekspres-musaka od krumpira

PRIPREMITE: 1 omot ekspres-pirea (krumpira u pahuljicama), 1-2 konzerve hašea (ovisi o veličini konzerve), 1 glavicu luka, malo masti, sol, papar, žlicu-dvije gusto ukuhane rajčice, 3-4 žlice vrhnja, 2-3 žlice naribanog sira, mlijeka za pire.

Načinite pire prema uputama na omotu. Zapalite pećnicu, na masti propržite luk, dodajte haše i rajčicu. Dobro promiješajte, popaprite i provjerite treba li još soli. U vatrostalnu posudu slažite red mesa, red krumpira, a krumpir neka bude na dnu i na vrhu. Prelijte vrhnjem, pospite sirom i zapecite u pećnici. Poslužite odmah.

»Kolač« s povrćem

PRIPREMITE: 1 omot ekspres-pirea (krumpir u pahuljicama), malo maslaca, mlijeko, omot dubo-

kosmrznutog graška i mrkvice, 2 jaja, ulje, sol, papar.

Pristavite vodu za povrće, te vodu i mlijeko za pire. Sve posolite. Dok se kuha povrće, dovršite pire s malo maslaca. Zapalite pećnicu. Okrugli lim ili vatrostalnu posudu namažite uljem. U gotovi pire umiješajte skuhano povrće, te dodajte dobro istučena jaja. Provjerite je li dovoljno slano. Popaprite. Stavite u vatrostalnu posudu, pa u dobro zagrijanu pećnicu da se zapeče. Poslužite još vruće sa zelenom ili nekom drugom salatom (koju ćete pripremiti dok se jelo peče u pećnici).

Omlet Permentière

PRIPREMITE: 1/2 omota ekspres-pirea (krumpirovih pahuljica), 2 dl mlijeka, 6 dag maslaca, 5 dag naribanog sira, 2 žlice kiselog vrhnja, 6 jaja, peršunovo lišće, sol, papar.

Pripremite lagani pire: zagrijte 1/4 l vode, kad zakipi, maknite s vatre i dodajte osoljeno mlijeko. Pomiješajte, dodajte ekspres-pire i maslac. Kad se stvrdne, umiješajte naribani sir. Neka se malo ohladi. U međuvremenu pomiješajte četiri cijela jaja i 2 žutanjka. Tucite vilicom. Posolite, popaprite, umiješajte vrhnje. Istucite od bjelanjka snijeg. Pomiješajte jaja s pireom pa oprezno umiješajte i snijeg. Maslacem namažite okrugli lim, uspite mješavinu i ispecite u pećnici (7-8 minuta) na srednje jakoj vatri. Ispečeni omlet previnite popola i pospite nasjeckanim peršunom.

Palačinke od zobenih pahuljica

PRIPREMITE: 20 dag zobenih pahuljica, odgovarajuću količinu mlijeka, 1 jaje, 5 dag brašna, malo soli, 1 omot praška za pecivo; za nadjev-paštetu (iz konzerve), peršunovo lišće.

Skuhajte zobene pahuljice prema uputama na omotu, maknite ih s vatre, ulijte još malo mlijeka, umiješajte prašak, jaja, malo soli i brašno da dobijete ne pretjerano tekuće tijesto. Pecite malo deblje palačinke, svaku premažite paštetom, pospite peršunom i preklopite samo jednom.

Popečci od krumpira s lukom

PRIPREMITE: 1 omot krumpir-pirea u pahuljicama, 2 žutanjka, 2 dl mlijeka, 4 glavice luka, 10 dag masti ili maslaca, 8 dag brašna, nasjeckano peršunovo lišće, sol, papar,po želji malo muškatnog oraščića, ulje.

Pripremite pire od krumpira prema uputama na vrećici. No, stavite samo polovicu naznačene količine vode, tako da dobijete vrlo gustu mješavinu. Dodajte joj žutanjke, brašno, sol, papar i malo muškatnog oraščića. Luk očistite, vrlo sitno nasjeckajte i ispržite na masti ili maslacu. Umiještajte ga u tijesto, koje mora biti tvrdo. Oblikujte popečke. Promjer neka bude 8 cm. Uvaljajte ih u brašno i ispržite na ulju. Pospite nasjeckanim peršunom i poslužite odmah.

Popržena palenta

PRIPREMITE: 1/2 omota ekspres-palente, sol, ulje, 1 jaje, mrvice.

Skuhajte dvostruko veću količinu ekspres-palente (prema uputama na omotu) nego što vam treba, pa polovicu ulijte u lim ili neku drugu posudu da dobijete tanak sloj. Drugoga dana narežite palentu na manje komade, umočite svaki u razmućeno jaje, uvaljajte u mrvice i ispržite na ulju. Poslužite sa salatom.

Složenac s ribom

PRIPREMITE: 1 omot krumpir-pirea s pahuljicama, 4 dl mlijeka, sol, papar, malo maslaca, 2 konzerve ribica (tunjevine, sardina, ukljeve i sl.), 2 režnja češnjaka, vezicu peršuna, 2 žlice ulja (po mogućnosti maslinova).

Pripremite pire prema uputama na omotu. Otvorite konzerve, ocijedite ulje, pa ribice zgnječite vilicom. Dodajte im nasjeckani češnjak i peršun. Zapalite pećnicu. U nauljeni lim ili vatrostalnu posudu stavite trećinu pirea, na to polovicu riba, pa opet pire, ribe, a na vrhu neka bude pire. Poprskajte uljem i zapecite u pećnici.

Torta od cornflakesa

PRIPREMITE: 1 kutiju cornflakesa (kukuruznih pahuljica), 35 dag čokolade, 1 žlicu ulja, šećera u prahu.

Uključite pećnicu na slabo zagrijavanje (80°C), uspite kukuruzne pahuljice na lim i neka se zagrijavaju. Posebno otopite čokoladu s 2 žlice vode u pećnici. Čim se čokolada otopi, pomiješajte je s pahuljicama i dobro pazite da sve budu oblivene čokoladom. Smjesu ugurajte u nauljeni kalup za tortu, dobro nabijte pa izravnajte površinu. Stavite u hladionik na najmanje jedan sat, a zatim pospite šećerom u prahu. Taj se kolač izvrsno drži i do tjedan dana na hladnome.

Večera od palente

PRIPREMITE: 1 šalicu ekspres-palente, 2 para hrenovki, 4 jaja, ulje, malo maslaca (žličicu), sol.

Prema uputama na omoru paketa ekspres-palente, skuhajte palentu (žgance) i pokrijte njome dno i stranice zauljene vatrostalne posude ili veće tavice. Uključite pećnicu. U nastalu udubinu stavite narezane hrenovke i razbijte jaja pazeći da žutanjci ostanu čitavi kao kad pečete jaje na oko. Odozgo posolite, po želji i popaprite ili pospite naribanim parmezanom. Dodajte listiće maslaca, stavite u dobro zagrijanu pećnicu da se jaja zapeku i poslužite odmah.

Vijenac od hrenovki

PRIPREMITE: 2 paketa hrenovki, 1 omot ekspres-pirea, 1/2 konzerve kukuruza, 1 manju glavicu luka, komadić šunke, sol, papar, ulje, mlijeko i maslac za pire.

Zapalite pećnicu. Na ulju u tavici popržite hrenovke, izvadite ih i stavite pržiti nasjeckani luk. Neka se prži na slaboj vatri da ne potamni, a vi u međuvremenu načinite krumpir-pire. Stavite ga na vatrostalni pladanj. Na poprženi luk dodajte narezanu šunku i ocijeđeni kukuruz, pa pomiješajte. Popaprite, stavite u sredinu pirea, a uokolo poslažite ukrasno hrenovke. Malo zapecite u pećnici (dok načinite salatu) i poslužite.

SENDVIČI

Kad se sa žurbom udruži glad pa zaista nema vremena za kuhanje, tad se na kruh stavi neki namaz ili odrezak i evo sendviča. Ujedno i najjednostavnijeg rješenja formule kruh plus, što pruža i mnogo veće mogućnosti. Nisu li Amerikanci zarazili cijeli svijet svojim *hamburgerima* (na záprepaštenje stanovnika Hamburga)? A to nije ništa drugo nego opet sendvič: prerezano pecivo u kojemu je odrezak od mljevenog mesa, preliven kečapom.

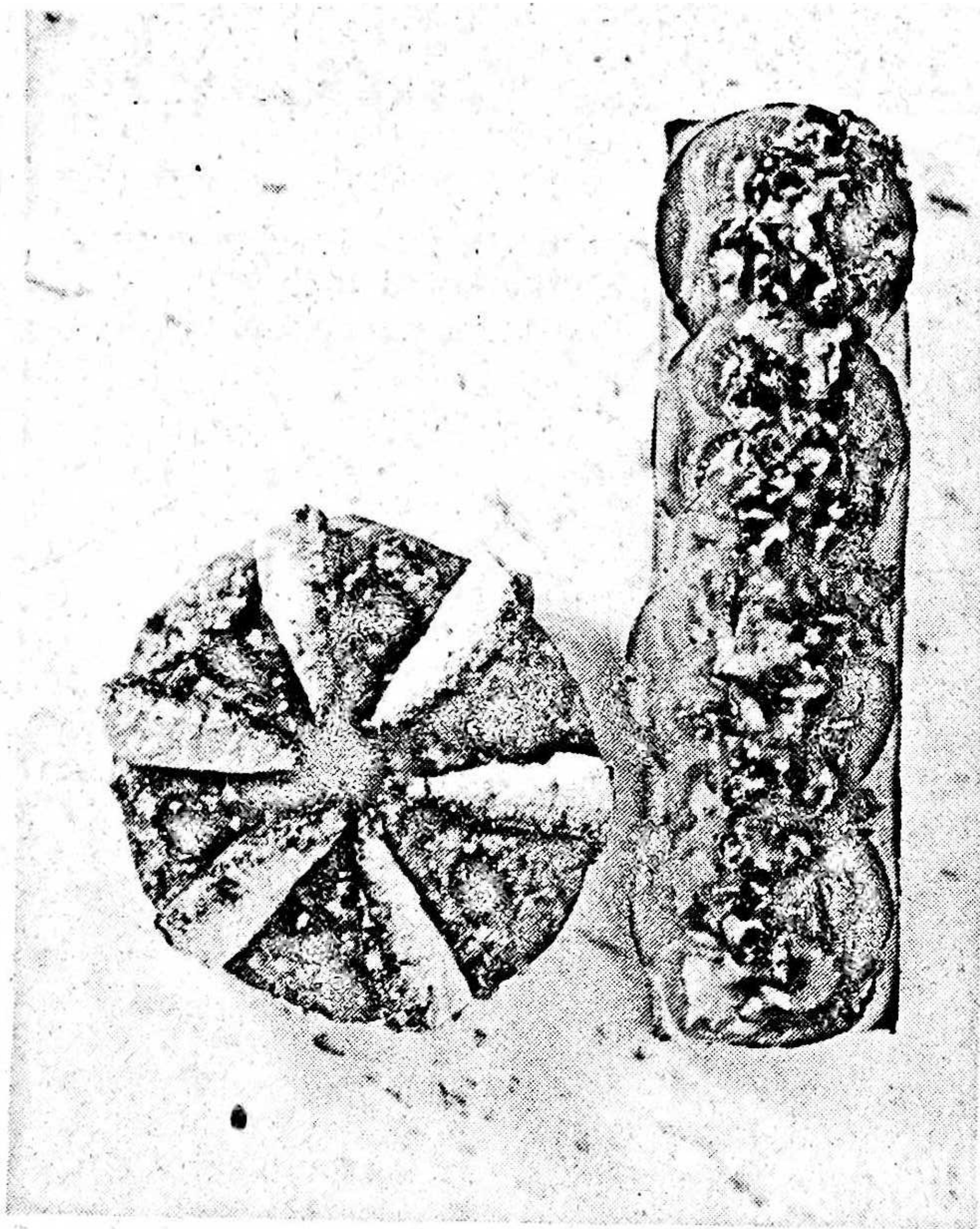
I vi možete načiniti hladne sendviče na koje ćete staviti što vam srce želi (Englezi rade čak sendviče punjene skuhanom tjesteninom!), ali takvu *građevinu* možete i zapeći u pećnici ili posebnom tosteru, pa se hladan obrok pretvara u topli.

Evo samo nekoliko ideja da potaknu vašu maštu!

Pizza-sendvič

PRIPREMITE: za okrugli sendvič – 1 okruglo pecivo, 1 rajčicu, sol, papar, origano (divlji mažuran), 4-6 sardina, 2-3 masline, odrezak sira (mazzarelle ili trapista); za dugački sendvič – odrezak uskog kruha 4-6 odrezaka šunke, 4 odreska rajčice, 5 dag gljiva (pirjanih ili skuhanih), 5 dag ribanog sira, mažuran; za oba sendviča – maslac.

Uključite pećnicu. Namažite oba sendviča maslacem. Na okrugli poslažite rajčicu, obilato pospite origanom, posolite, popaprite, pokrijte komadićima sira. Na to složite sardine i masline. Na dugački sendvič poslažite šunku, pa rajčice, na to gljive, posolite,



pospite mažuranom i obilato sirom. Pecite u pećnici da se sir lijepo otopi i dobije boju. Poslužite odmah.

Punjeno pecivo

PRIPREMITE: 2 peciva (po mogućnosti okrugla), 2 žlice vrhnja, 15 dag naribanog sira, 20 dag šunke, sol, papar.

Uključite pećnicu. Prorežite pecivo, izdubite, pa mekani dio gnječite vilicom skupa s vrhnjem. Dodajte sir (dio odvojite) i šunku narezanu na kockice. Posolite, popaprite i poslažite polovice na lim pokriven aluminijskom folijom. Pospite ostatkom sira i zapecite u pećnici.

Sendvič-večera

PRIPREMITE (za četiri osobe): 8 odrezaka kruha (po mogućnosti četvrtastog, tosta), 8 odrezaka tvrdog sira, 2 žlice kiselog vrhnja, 4 komadića ostatka pečenja (piletine ili nekoga drugoga), 4 odreska suhe

slanine, malo maslaca, sol, papar, 4 drvena štapića (kao za ražnjiće ili dugačke čačkalice).

Svaki komad kruha namažite vrhnjem i popaprite. Popržite ih na maslacu, zatim na kruh stavite sir, pa meso i stavite da se još malo prži (sir se mora otopiti). U međuvremenu popržite odreske suhe slanine i drvenim štapićem zabodite u svaki sendvič. Poslužite vruće uz neku salatu.

Topli sendvič s hrenovkama

PRIPREMITE: 3 odreska kruha (može biti i star), 3 manje hrenovke, 1 rajčicu, 3 odreska tvrdog sira (npr. grojera ili trapista), malo maslaca ili margarina.

Uključite pećnicu na najjače. Namažite kruh maslacem s obje strane i poslažite kriške na lim. Na svaku stavite u sredinu ploškicu rajčice, sa strane po pola hrenovke, i sve pokrijte sirom. Neka se dobro zapeku u pećnici, pa ih ukrasite narezanim ostatkom rajčice. S time možete poslužiti ukiseljene krastavce.

Topli sendviči sa sardinama

PRIPREMITE: 6 kriški kruha, malo maslaca, 6 sardina (iz ulja, konzerve), 1 bjelanjak, sol, papar.

Propržite kruh. Uključite pećnicu. U međuvremenu izvadite sardine iz ulja, izvadite im kost i zgnječite ih vilicom. Istucite čvrst snijeg, dodajte u nj sardine, posolite, popaprite i time premažite kruh. Zapecite u pećnici i poslužite odmah.

Topli sendviči sa sirom

PRIPREMITE: 12 vrlo tankih odrezaka sira (broj odrezaka ovisi o broju ukućana ili gostiju za koje pripremate to jelo), isto toliko vrlo tankih kriški kruha, malo bijelog vina, malo mljevene crvene paprike i kumina, malo ulja.

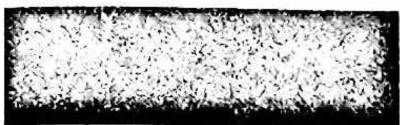
Odaberite grojer ili neki drugi sir koji se lijepo topi na toplini. Svaku krišku kruha odozgo malo navlažite vinom, pa na nju stavite odrezak sira. Poslažite na malo zauljen lim, a svaki sendvič malo napršite mljevenom crvenom paprikom i kuminom.

Stavite u prije zagrijanu pećnicu. Pecite na srednje jakoj vatri sve dotle dok se sir ne otopi. Poslužite odmah.

Topli sendviči sa sirom i šunkom

PRIPREMITE: 8 odrezaka kruha, 3 dag maslaca ili margarina, 4 odreska punomasnog sira (grojera, npr.), 2 odreska kuhane šunke.

Uključite pećnicu. Namažite kruh s obje strane tanko maslacem, pa slijepite po dva tako da između njih bude malo sira i šunke. Zapecite u pećnici ili, još bolje, u tosteru koji ima dovoljno široke ulaze za sendviče. Neka se ispeče s obje strane i poslužite odmah. Dok se peku, možete pripremiti zelenu salatu.



JELA OD LISNATOG TIJESTA

Lisnato je tijesto – osim industrijskih juha – možda najbolji primjer kako se uz pomoć prehrambene industrije mijenjaju prehrambene navike ljudi. Naime, jela koja su oduzimala najviše vremena i rada sada su – najjednostavnija. Što je jednostavnije od odmrzavanja lisnatog tijesta? U poglavlju s jelima iz limenki, staklenki i dubokog smrzavanja naći ćete točne upute kako valja odmrznuti polako ili ekspres tu sleđenu ciglu i pretvoriti je u namirnicu koju možete upotrijebiti na sto načina da biste dobili slano ili slatko jelo.

Još nešto: jela s lisnatim tijestom naći ćete i u drugim poglavljima ove knjige!

Kolačići s pekmezom

PRIPREMITE: omot dubokosmrznutog lisnatog tijesta, 25 dag pekmeza od šljiva ili nekoga drugog voća, 1 žutanjak i 1 žlicu mlijeka.

Odmrznite lisnato tijesto, razvaljajte ga na debljinu od otprilike 4 mm. Izrezujte prilično velike krugove – na primjer šalicom. Uključite pećnicu da se zagrijava. Na svaki krug stavite 2 žlice pekmeza, pa preklopite krug. Krajeve ovlažite i dobro slijepite. Navlažite lim za pečenje kolača te poslažite kolačiće. Stavite u zagrijanu pećnicu i pecite otprilike 20 minuta. Čim kolačići dobiju lijepu boju, a još nisu posve pečeni, izvadite lim iz pećnice, pa svaki kolačić premažite žutanjkom s mlijekom, što ste prethodno pomiješali vilicom. Pecite još otprilike pet minuta. Poslužite mlake.

Kolačići sa sirom

PRIPREMITE: pola omota lisnatog tijesta; za nadjev – 25 dag svježeg sira, 10 dag grožđica, 10 dag ušećerenih korica od naranče, 1 jaje, 3 žlice šećera i malo ruma.

Grožđice namočite u rum. Tijesto otopite, razvaljajte ga da bude oko 2 mm debelo i čašom izrezujte krugove. Sir zgnječite vilicom, dodajte vrlo sitno nasjeckane korice naranče, grožđice i čvrst snijeg od bjelanjka. Na svaki krug od tijesta stavite žličicu nadjeva, preklopite i krajeve slijepite vodom. Namažite žutanjkom. Pecite na srednje jakoj vatri oko 25 minuta. Oko pet minuta ranije pospite šećerom i ispecite dokraja.

Lažna baklava

PRIPREMITE: 1 omot dubokosmrznutog lisnatog tijesta, 60 dag oraha, 20 dag grožđica, 50 dag šećera, malo maslaca.

Što tanje razvaljajte otopljeno tijesto i narežite ga na listove velike kao lim. Slažite listove, na svaki stavite malo samljevenih oraha i grožđica. Na vrhu neka bude tijesto, koje ćete malo premazati otopljenim maslacem. Uključite pećnicu. Vrlo oštrim nožem odmah, dok je tijesto još sirovo, narežite na male komade (manje nego obično, da se brže ispeku). Pecite 25 minuta. U međuvremenu skuhajte šećer sa 7 dl vode u gusti sirup. Kipući prelijte preko već ispečene baklave, da ga popije.

Lažne piroške

PRIPREMITE: 1/2 omota dubokosmrznutoga lisnatog tijesta, 35 dag mljevenog mesa (iz konzerve), malo vrhnja i senfa, 1 jaje, sol, papar.

Nasjeckajte meso, dodajte malo vrhnja i senfa, dosolite koliko je potrebno, popaprite. Povežite žutanjkom. Tijesto koje se u međuvremenu otopilo razvaljajte, po duljem kraju složite nadjev i savijte. Uključite pećnicu. Tanjurom tj. njegovim debelim rubom, režite usku ruladu na male komadiće (ne nožem, jer onda se krajevi ne bi slijepili), poslažite na ovlaženi lim i premažite bjelanjkom. U veoma zagrijanoj pećnici to će brzo biti pečeno.

Lisnata pita

PRIPREMITE: omot dubokosmrznutoga lisnatog tijesta, 20 dag šećera, marmeladu od ribizla ili kajsija (ili neku drugu koja ima jaki miris); omot instant-pudinga s mirisom vanilije, čašu duboko smrznutoga tučenoga slatkog vrhnja.

Razvaljajte tijesto i narežite ga na četiri komada, pa ih ispecite u pećnici. U međuvremenu pripremite puding prema uputama na omotu. Svaki list namažite pekmezom i pudingom, poslažite jedno na drugo i poslužite s tučenim vrhnjem.

Lisnati kvadrat

PRIPREMITE: 50 dag smrznutoga lisnatog tijesta, pekmez od kajsija (marelica), 1 jaje, šećer.

Otopljeno tijesto prepolovite ako (već nije u dva dijela), pa svaku polovicu razvaljajte u obliku kvadrata. Prvu stavite na ovlaženi lim, nabockajte je vilicom i premažite pekmezom (može biti i od nekoga drugog voća). Rubove nemojte premazati, nego ih ovlažite vodom. Pokrijte drugim razvaljanim kvadratom, pa rubove rukama čvrsto stisnite da se slijepe. Uključite pećnicu. Sad vrlo pažljivo nožem zarežite gornju polovicu tijesta od sredine prema kutovima dijagonalno (kao što je na slici) ili nekako drugačije, ukrasno. Ili: narežite drugu polovicu tijesta na rezance, pa ih poslažite preko pekmeza. Premažite kolač jajem. Pecite pola sata na jakoj vatri. Pet minuta prije dovršenja pečenja pošećerite gornju površinu, pa će dobiti lijepi sjaj.

Odjeveni popečci

PRIPREMITE: konzervu tunjevine, nasjeckanoga peršinovog lišća, 5 dag mesnog doručka (konzerve), pola omota kupovnoga lisnatog tijesta (dubokosmrznutoga), papar, limun, ulje za prženje.

Izvadite tijesto da se odmrzne. Otvorite konzervu tunjevine, ocijedite ulje i stavite u duboki tanjur. Mesni doručak narežite na manje komade i dodajte tunjevini. Vilicom zgnječite oboje da se pomiješa, pa dodajte poprilično sitno nasjeckanog peršuna. Dodajte nekoliko kapi limunova soka i malo papra. Provjerite treba li možda i soli, jer tijesto nije slano. Limunov će sok dati malo pikantniji okus. Razvaljajte tijesto i narežite na kocke promjera otprilike 8 centimetara. U sredinu svakog kvadrata stavite žlicu

nadjeva od ribe i doručka, pa previnite tijesto. Pomoću malo vode dobro slijepite krajeve. U većoj tavici dobro zagrijte ulje i ispecite popečke. Stavljajte ih na cjedilo ili upijajući papir (bugačicu) da se dobro ocijedi suvišna masnoća. Poslužite s kolutima limuna, da svatko doda još limunova soka po ukusu.

Pita od sardina

PRIPREMITE: omot lisnatog tijesta, 2 kutije sardina u ulju, malo limunova soka, žumanjak za mazanje; za umak – 5 dag maslaca, vrhnje, limunov sok, peršunovo lišće.

Uključite pećnicu da se grije. Sardinama odstranite kosti i kožu, zgnječite ih vilicom i dodajte toliko ulja iz konzerve da dobijete gustu smjesu. Malo zakiselite limunom. Razvaljajte lisnato tijesto, na jednu polovinu rasprostrite nadjev. Sa svih strana ostavite slobodan rub širok centimetar, koji ćete sad ovlažiti. Poklopite drugom polovicom tijesta pa slijepite krajeve. Premažite tijesto žutanjkom i stavite u jako zagrijanu pećnicu da se peče dvadesetak minuta. U međuvremenu dobro izmiješajte maslac, razrijedite limunovim sokom i uljem, umiješajte poprilično nasjeckanog peršuna. Umak poslužite uz pitu.

Pogača od lisnatog tijesta sa sirom

PRIPREMITE: omot dubokosmrznutoga lisnatog tijesta, 10 dag rokfora ili nekoga drugoga kremoznoga, punomasnog sira, 5 dag maslaca, 1 žutanjak.

Ostavite maslac unaprijed na mlakomu mjestu da bude mekan, ali ne i rastopljen. U duboki tanjur stavite taj maslac, a zatim i rokfor, pa sve zgnječite vilicom da dobijete posve glatku smjesu. Razvaljajte lisnato tijesto u dvije pačetvorine dužine po 25 i širine otprilike 8 cm. Moraju biti jednake veličine. Prvi dio tijesta premažite mješavinom maslaca i sira. Pazite da svi rubovi tijesta ostanu čisti, bez namaza sira, koji je inače prilično debeo. Rub bez nadjeva sad premažite žutanjkom s pomoću kista. Umjesto žutanjka možete taj dio tijesta namazati običnom vodom. Sad preko toga stavite drugi dio tijesta i dobro pritisnite rubove da se slijepe oba dijela. To je osobito važno; ne slijepe li se donji dio i »poklopac« kako treba, kad se zagrije, nadjev može isteći iz pite. Gornju površinu premažite ostatkom žutanjka i stavite u prethodno veoma zagrijanu pećnicu. Smanjite vatru na srednju jačinu i pecite otprilike pola sata. Poslužite odmah s rotkvicama.

Slana rulada

PRIPREMITE: 1/2 paketa dubokosmrznutog lisnatog tijesta, 20 dag mljevenog mesa (ili jednu konzervu), glavicu luka, malo ulja, zeleni peršun, sol, papar, za ukus rajčice ili gljive, kao prilog grašak, malo maslaca i peršunova lišća.

Narežite mljeveno meso (mesni doručak) na kockice, pa ih s očišćenim i nasjeckanim lukom propirjajte na ulju. Dodajte i malo vrhnja i dobili ste nadjev. Pobrašnite dasku, pa razvaljajte tijesto. Stavite nadjev, uvijte i preselite na lim. U međuvremenu dobro zagrijte pećnicu. Stavite peći ruladu, smanjite vatru. Dok se peče, otvorite konzervu graška, pa ga propirjajte na malo maslaca. Dodajte poprilično nasjeckanog peršuna. Ispečenu ruladu odozgo ukrasite pločicama rajčice ili gljiva. Poslužite s pripremljenim graškom.

Štapići

PRIPREMITE: omot dubokosmrznutog lisnatog tijesta; za ocaklinu – 2 bjelanca, 20–24 dag šećera u prahu, 1 limun.

Tijesto pustite da se otopi, pa razvaljajte da bude debelo kao hrbat noža. Narežite na vrpce široke otprilike po 10 cm. Tucite bjelanjke s prosijanim šećerom u prahu i 1–2 žlice limunova soka da dobijete gustu i glatku smjesu. Tmo ocaklinom premažite vrpce lisnatog tijesta, pa ih zatim režite na štapiće široke po jedan centimetar. Poslažite ih na ovlaženi lim i stavite da se najprije peku na slaboj, a zatim na jačoj vatri. Ocaklina mora biti svijetložuta, a štapići se lako skidaju s lima kad su pečeni dokraja.

Slani štapići: postupite jednako, samo premažite žutanjcima, pospite grubom solju i kuminom (kimlom).

Zapečena limunova torta

PRIPREMITE: 34 dag duboko smrznutoga lisnatog tijesta, 5 limunova, 20 dag šećera, 4 jaja, sasvim malo soli, 0,5 dl mlijeka, još 20 dag šećera za snijeg.

Unaprijed odmrznite tijesto, razvaljajte ga i stavite u kalup. Zapalite pećnicu. Tucite žutanjke sa šećerom, sokom od jednog limuna i mlijekom, dodajte preostale limune, kojima ste očistili koru i meso na-

rezali na tanke odreske. Stavite tu mješavinu na tijesto, pa pecite na jakoj vatri 20 min. U međuvremenu istucite bjelanjke sa sasvim malo soli u čvrsti snijeg, oprezno mu umiješajte šećer. Izvadite tortu, ostavite pećnicu otvorenu da se malo smanji temperatura. Prekrijte tortu mješavinom bjelanjka i šećera (ako ste raspoloženi, mješavinu nanesite štrcaljkom, da bude i ukras). Metnite opet u pećnicu, smanjite vatru i dovršite pečenje.

Svježe voće, kompot (iz domaće zimnice ili kupovni) i golem izbor kupovnih slatkiša (keksa, dubokosmrznutih ili iz slastičarnice) mogu danima zadovoljavati potrebe zaposlene obitelji za slatkim. No, ponekad svatko zaželi pripremiti neki slatkiš. Ovdje su tad dvije krajnosti: za tu se priliku odvoji poprilično vremena da se načini nešto osobito ili se, naprotiv, opet mora žuriti. Za ove druge objavljujemo nekoliko ideja, jer vjerujemo da se ne morate osobito truditi s izborom složenijih kolača.

Jedan savjet: dajemo vam prilično recepata za kreme, a njih ćete brzo i bez teškoća skuhati na pari u loncu s dvostrukim stijenkama, namijenjenom kuhanju mlijeka. Izvadite, dakako, pištaljku, inače ćete sasvim poludjeti dok skuhate (ionako je čovjek uzrujan kad mu se žuri). Lonac ostavite namočem, pa će se lako oprati.

Carski drobljenac

PRIPREMITE: 8 jaja, 1/4 kg brašna, 6 dag šećera, 2 dl mlijeka, sol, 15 dag maslaca ili margarina za prženje, 3 dag šećera u prahu za posipanje.

Miješajte žutanjke sa šećerom, umiješajte brašno, mlijeko i sol, pa na kraju snijeg od bjelanjka. Dobit ćete prilično rijetko tijesto. U tavi zagrijte maslac. Kad se dobro zagrije, ulijte tijesta toliko da dobijete debelu palačinku. Smanjite vatru i pecite da dobije smećkastu koricu. Okrenite je, ispržite i s druge strane, a zatim razdrobite vilicom i nožem, pa još neko vrijeme pržite da se isprže komadići sa svih strana. Istresite u zdjelu, pošećerite i odmah poslužite s marmeladom ili pekmezom.

Delikatesne palačinke

PRIPREMITE: 8 palačinki, 1 čašicu gotove čokoladne kreme (eurokrem, kinderlada i sl.), sok 1 naranče, žlicu maslaca, malo ruma, 2 žlice samljevenih badema.

Ispečene palačinke premažite čokoladnom kremom i previjte načetvero. Poslažite ih na zagrijani pladanj. Na maslacu popržite samljevene bademe, prelijte ih rumom i sokom od naranča, pa time prelijte palačinke. Poslužite odmah.

Engleska krema od maslaca i mlijeka

PRIPREMITE: 10 dag šećera, 40 dag maslaca, 2 žlice škrobnog brašna, 5 dl mlijeka: 1 čašu dubokozamrznutoga slatkog vrhnja, malo čokoladnih mrvica.

Otopite na vatri čećer s 2 žlice vode. Miješajte da postane zlatnožut. Maknite s vatre. Kad prestane vreti (kad se više ne javljaju mjehurići), umiješajte maslac. Miješajte da dobijete glatku smjesu. Od mlijeka odgrabite dvije žlice, ostalo stavite da se grije. S te 2 žlice mlijeka otopite škrobno brašno, pa ulijte u mlijeko i miješajte da se zgusne na vatri. Umiješajte maslac sa šećerom. Dobro miješajte da dobijete glatku kremu, koju ćete rastočiti u čaše ili staviti u zdjelu. Neka se dobro ohladi, a u međuvremenu stavite tučeno vrhnje da se otapa. Prije posluživanja metnite ga preko kreme, pospite čokoladnim mrvicama.

Engleski puding od kruha

PRIPREMITE: 7–9 odrezaka bijelog kruha (još je bolje ako je mliječni), 10 dag grožđica, 1 dag suhih šljiva ili smokava ili datula, 1 jaje, 1–2 žlice šećera, 5 dl mlijeka, 5–7 dag maslaca.

Namažite kruh s maslacem. Grožđice i smokve ili datulje nasjeckajte. Namažite vatrostalnu plitku posudu maslacem, poslažite na nju komade kruha da budu dopola jedan preko drugoga, pospite po njima

voće. Istucite jaja sa šećerom, umiješajte mlijeko i time prelijte kruh. Neka stoji 15–20 min što dulje stoji prije pečenja, to bolje – možete ujutro pripremiti za ručak ili navečer za sutrašnji ručak. Ispecite u pećnici (oko pola sata) da dobije lijepu boju.

Kongoanski kolačići

PRIPREMITE: 30 dag kokosova brašna, 30 dag šećera u prahu, maslaca u veličini oraha, 4 bjelanjka.

Uključite pećnicu da se grije. U dublju zdjelu stavite bjelanjke, dodajte šećer u prahu i kokosovo brašno. Sve dugo tucite kao da želite dobiti snijeg. Lim namažite maslacem, pa na nj stavite hrpice dobivene smjese. Pecite otprilike četvrt sata. Odvojite kolačiće s lima još dok su prilično vrući, a poslužit ćete ih hladne. Taj se kolač vrlo dobro drži i dulje vrijeme.

Krema s tri mirisa

PRIPREMITE: 5 dl mlijeka, 4 jaja, 10 dag šećera, 1 malu šalicu vrlo jake kave, 10 dag čokolade, čašicu ruma.

Stavite kavu u lončić, dodajte sitno natrganu čokoladu i otopite na vrlo slaboj vatri. Odijelite žutanjke od bjelanjka, pa tucite žutanjke sa šećerom. U posve glatku, pjenušavu smjesu dolijte kavu s otopljenom čokoladom. Dolijevajte malo-pomalo zagrijano mlijeko. Naposljetku dodajte još i rum, pa kuhajte na pari. Kad se zgusne, potopite posudu u jednu veću, s hladnom vodom, da se u kremi ne stvore grudice. U mlako umiješajte vrlo čvrst snijeg od bjelanjaka. Neka se u hladioniku dobro ohladi. Možete poslužiti s nekim voćem ili tučenim slatkim vrhnjem.

Ledena krema od sira

PRIPREMITE: 1 kravlji sir, malo vrhnja, šećer u prahu, cimet, po želji mlijeka.

Stavite u mikser sir, vrhnje i šećer. Dobit ćete vrlo laganu, glatku kremu. Možete je malo razrijediti s mlijekom, ako vam se čini da nije dovoljno lagana. Dodajte dovoljno cimeta, jer on gubi miris kad je na

hladnomu. Ulijte kremu u kalup i stavite da se smrzne. Možete poslužiti s keksima.

Pjena od čokolade

PRIPREMITE: 20 dag čokolade za kuhanje, 6 bjelanjaka, 3–4 žlice šećera.

Otopite na pari čokoladu. Miješajte je cijelo vrijeme da dobijete sasvim glatku smjesu. Maknite je s vatre, ali ostavite na pari da se stegne. Istucite vrlo čvrst snijeg od bjelanjaka, umiješajte ga u šećer i čokoladu, podijelite u zdjelice i poslužite.

Pjena od kave

PRIPREMITE: 2 dl slatkog vrhnja, 4 bjelanjka, 10 dag šećera, 2 žličice instant-kave.

Tucite slatko vrhnje mikserom da dobijete čvrstu pjenu, umiješajte kavu. Posebno istucite snijeg od bjelanjaka, umiješajte mu šećer, pa pomiješajte obje pjene. Poslužite što prije.

Pjena od ruma

PRIPREMITE: 6 jaja, 0,5 dl ruma, 6 žlica šećera, 1 dl tučenog slatkog vrhnja (zamrznutoga).

Na pari kuhajte žutanjke, šećer i rum da se zgusnu, smjesta umiješajte čvrsti snijeg od bjelanjaka i vrhnje.

Pjena od sira

PRIPREMITE: 20 dag svježega, masnoga kravljeg sira, 2 jaja, 10 dag šećera, 1 omot vanilin-šećera, 10 dag slatkog vrhnja, malo čokoladnih mrvica.

Protisnite sir ili ga zgnječite vilicom, pa ga stavite u mikser. Miješajući dodajte žumanjke, pa šećer. Mo-

rate dobiti posve glatku masu. Posebno istucite slatko vrhnje, a posebno snijeg od bjelanjaka. I jedno i drugo oprezno umiješajte u sir. Dobivenu pjenu razdijelite u čaše ili zdjelice, pa stavite u hladionik. Prije posluživanja pospite mrvicama od čokolade.

Špageti s bademima

PRIPREMITE: 1/4 kg špageta (tankih), sasvim malo soli, 5 dag maslaca, oko 5 dag samljevenih badema (što vam ostane kad pripremate kolače), 5 dag mrvica, šećer po ukusu.

Skuhajte špagete u posoljenoj vodi. U međuvremenu na maslacu propržite bademe, dodajte im mrvice, pa još malo pržite. Umiješajte skuhane špagete i odmah poslužite. Svatko će sam pošećeriti na svom tanjuru.

Zapaljene palačinke

PRIPREMITE: 6 palačinki, 6 žlica oraha, 6 žlica neke fine marmelade, 3 žlice meda, 3 žlice ruma.

Palačinke, premažite marmeladom, pa je pokrijte slojem oraha. Labavo ih savijte, pa presložite da dobijete kvadrate. Zagrijte med, prelijte ga preko palačinki (neka budu na zagrijanom pladnju). Zagrijte dobro rum, iznesite palačinke na stol, prelijte ih zagrijanim rumom i zapalite.

Zapaljeni omlet

PRIPREMITE: 5 jaja, sasvim malo soli, 10 dag šećera (kristala), žlicu ruma, žlicu mlijeka, 2 dag maslaca, pekmez od jagoda ili neki drugi fini pekmez; 1 dl ruma za paljenje i šećer u prahu.

Tucite (po mogućnosti mikserom), žutanjke, dva bjelanjka, rum, mlijeko i malo soli. Kada dobijete pjenastu mješavinu, tucite još i sa šećerom. Posebno istucite vrlo čvrst snijeg od preostalih bjelanjaka. U velikoj tavici zagrijte maslac, pa uspite mješavinu. Ne smije biti predebeo sloj – ako tavica nije dovoljno velika, radije ispecite dva ili više omleta manjeg promjera. Omlet pecite samo s jedne strane, ali na

prilično slaboj vatri, da bude skroz pečen. Čim se i odozgo stvrdne, namažite ga pekmezom i presložite. Preselite na zagrijani tanjur ili pladanj, pospite šećerom u prahu i prelijte dobro zagrijanim rumom. Smjesta zapalite. Ovo je vrlo efektan kolač kojim ćete iznenaditi goste, a vrlo je brzo gotov.

VOĆNI SLATKIŠI

Voće je najbolje jesti sirovo – upozoravaju bez prestanka stručnjaci. No i od sirovoga se može načiniti neki slatkiš, i to ne samo voćna salata. Primjena ima mnogo! Voće se, nadalje, upotrebljava i za izradu finih kolača, a ovdje ćete naći izbor onih koji se mogu načiniti zaista brzo. Neki se pripremaju s ukuhanim voćem (o čemu je već bilo riječi u poglavlju »Jela iz konzervi, staklenki...«), a voće dobro prija i uza sladoled – pogledajte u sljedećem poglavlju!

Ekspres-kompot od jabuka

PRIPREMITE: 1/2 kg jabuka, 8 dag šećera, malo cimeta.

Jabuke ogulite i narežite na kriške. Kušajte kako su slatke, da stavite više šećera ako je potrebno. Pošećerite ih, dodajte malo cimeta i zalijte sa 4 dl vode. Stavite u ekspres-lonac i pristavite. Kad zakipi, kuhajte još tri minute. Poslužite toplo ili veoma rashlađeno. Po ukusu malo zakiselite sokom od limuna ili naranče.

Ekspres-kompot od trešanja

PRIPREMITE: 1 kg trešanja, 4 dl vina, 20 dag šećera, štapić cimeta.

Pristavite vino s malo vode, šećer i cimet u ekspres-lonac. Neka se grije. U međuvremenu trešnjama odstranite samo peteljke (nemojte vaditi koštice!), pa ih pažljivo operite. Čim vino zavri, stavite u nj trešnje i poklopite ekspres-lonac. Pazite da vatru smanjite čim se pojavi para, jer kompot se ne smije kuhati na prejakoj vatri. Od časa kad se pojavi prva para, računajte na kuhanje pet minuta, ne više, da se voće ne raspadne. Kad otvorite lonac, izvadite komadić cimeta da ne bude prejak miris. Možete poslužiti mlako, hladno ili rashlađeno.

Fidelini s narančama

PRIPREMITE: 1 litru mlijeka, 20 dag fidelina (najtanjih rezančića za juhu), malo maslaca, soli i šećera (u prahu), 3 žlice likera ili sirupa od naranče, 1 naranču.

Pristavite mlijeko, ulijte još 4 dl vode, dodajte 1/2 žličice soli i žličicu maslaca. Čim počne vreti, ulijte rezančiće i pažljivo miješajte dok se kuhaju – oko 10 min. Umiješajte liker i šećer po ukusu. Uzimate li umjesto likera sirup, tad šećera ni ne treba. Stavite na pladanj, ukrasite kriškama svježe naranče i poslužite.

Gnijezda

PRIPREMITE: 1 manju staklenku džema, 1 manju staklenku kompota (po mogućnosti neka džem i kompot budu od istog voća – višanja, bresaka, kajsija i sl.), 4 odreska kruha, malo maslaca, tučeno slatko vrhnje.

Otvorite staklenke, pa džem razrijedite sa sirupom kompota. Na maslacu propržite s obje strane kruh, stavite na zagrijani pladanj. Pokrijte džemom, gore poslažite voće iz kompota, pa okružite tučenim slatkim vrhnjem. Poslužite odmah.

Jabuke s pekmezom

PRIPREMITE: 4 lijepe jabuke, 4 žličice pekmeza, 5 dag šećera u prahu, 2 dag maslaca ili margarina.

Uključite pećnicu. Jabuke dobro operite, nemojte ih guliti, nego samo izdubite sredinu. Ispunite šupljinu pekmezom, na vrh stavite malo maslaca, poslažite na lim i ispecite. Peče se gotovo pola sata, pa to načinite unaprijed. Pošećerite prije posluživanja.

Kolač s jabukama i pudingom

PRIPREMITE: za tijesto – 3 jaja, 3 dl šećera, 2 dl ulja, 3 dl brašna, 4 dl mlijeka, prašak za pecivo, vanilin-šećer; 1 kg jabuka, 50 dag šećera, 2 instant-pudinga od vanilije, 2 ekspres-šlaga-pjene, čokoladne mrvice.

Uključite pećnicu. Tucite mikserom žutanjke sa šećerom, pomalo umiješajte ulje, pa mlijeko, zatim brašno, prašak za pecivo i naposljetku snijeg od bjelanjaka. Pecite u prilično velikom limu da tijesto bude tanko. U međuvremenu skuhajte kompot od oguljenih i očišćenih jabuka i šećera u litri vode. Na biskvit poslažite skuhane jabuke, a u soku od kompota načinite puding prema uputama na omotu (ali umjesto mlijeka uzmite sok od kompota). Time prelijte jabuke. Prije posluživanja pokrijte šlagom i pospite mrvicama.

Kolač možete načiniti u dva okrugla kalupa i poslužiti kao torte.

Kolač s kruškama

PRIPREMITE: 2 jaja, 8 dag brašna, 1/3 l mlijeka, 1 omot šećera u prahu, 8 dag šećera, žlicu vode, 3 kruške; maslac i brašno za kalup.

U mikser stavite cijela jaja i šećer, pa dobro izmiješajte. Onda dodajte mlijeko, pa brašno, naposlijetku vodu. Morate dobiti glatku smjesu. Kruške ogulite i narežite na četvrtine. Kalup za kolač (od lima ili vatrostalnog stakla) namažite maslacem i pospite brašnom. Po dnu poslažite komade krušaka. Preko toga prelijte tijesto, pecite u zagrijanoj pećnici na srednje jakoj vatri oko 3/4 sata. Poslužite mlako.

Kolač s voćem iz kompota

PRIPREMITE: 20 dag brašna, 10 dag šećera, 1/2 omota praška za pecivo, 3 jaja, 2,5 dl mlijeka, 1 staklenku kompota, maslac za posudu.

Maslacem namažite vatrostalnu posudu, po dnu poslažite ocijeđeno voće iz kompota. Pomiješajte brašno, šećer i prašak, pa pomalo umiješajte jaja i mlijeko. Zalijte smjesom voće i stavite peći u zagrijanu pećnicu. Pecite na 220°C oko 40 min. Poslužite mlako ili hladno u posudi u kojoj se peklo.

Krema od jogurta

PRIPREMITE: 3 jabuke, sok 1 limuna, 5 dag samljevenih oraha, 1 žlicu šećera, 1,5-2 dl jogurta, 1,5 dl slatkog vrhnja, 1 omot vanilin-šećera.

Naribajte jabuke, pomiješajte ih s limunovim sokom i orasima, dodajte šećer i jogurt. Sve dobro izmiještajte mikserom te stavite u zdjelice. Ukrasite tučenim slatkim vrhnjem (istucite ga s vanilin-šećerom). Poslužite dobro rashlađeno.

Krema od malina

PRIPREMITE: 4 dl slatkog vrhnja, 4-5 žlica dobrog malinovca, 2 krem-fiksa, nekoliko smrznutih ili ušećerenih malina za ukras (možete ukrasiti i nekim drugim voćem nemate li malina).

Istucite slatko vrhnje, umiješajte krem-fiks, pa dolijevajte miješajući toliko malinovca da dobijete ružičastu kremu s jakim mirisom na maline. Ukrasite malinama i rashladite, a možete i odmah poslužiti.

Nabujak s jagodama

PRIPREMITE: 50 dag jagoda, 20 dag šećera u prahu, 1 omot vanilin-šećera, 13 dag dva puta samljevenih badema, 3 jaja.

Operite, očistite jagode i stavite ih na cjedilo da se iscijede. U međuvremenu miješajte žumanjke sa 10 dag šećera. Posudu za nabujak namažite maslacem i pospite brašnom. Na dno poslažite jagode i

pospite ih preostalim šećerom i vanilin-šećerom. U mješavinu žutanjaka i šećera umiješajte bademe. Posebno istucite vrlo čvrst snijeg od bjelanjaka i istresite ga na mješavinu šećera, žutanjaka i badema. Smiješajte oboje tako da kuhačom grabite od dna prema gore. Radite to vrlo oprezno, da što manje upropastite snijeg od bjelanjaka. Dobro promiješanu smjesu istresite na jagode. Pecite oko pola sata u pećnici na srednje jakoj vatri.

Naranče u pećnici

PRIPREMITE: 4 naranče, 10 dag šećera s mirisom vanilije (ako nemate, onda dodajte u običan šećer omot ili dva vanilin-šećera), 5 dag maslaca, 4 lista aluminijske folije, dovoljno velika da se zamota naranča.

Odaberite lijepe, ne prezrele naranče. Neka im kora bude što tanja. Ogulite ih. Pažljivo odstranite sve ostatke bijele, donje, tanke korice. Sad podijelite sve kriške tako da se dolje i dalje drže skupa, a gore neka svaka bude za sebe, kao latice cvijeća. Ujedno izvadite iz sredine bijeli dio. U dobivenu udubinu u sredini stavite šećer i malo maslaca. Uključite pećnicu da se grije. Sad komade aluminijske folije namažite maslacem. Na svaku stavite naranču i zamotajte u foliju. Poslažite naranče na lim i stavite u zagrijanu pećnicu. Pecite na jakoj vatri dvadesetak minuta. Smjesta poslužite naranče ovako, još zavijene u foliju. Svatko će na svom tanjuru odmotati gornji dio i jesti žlicom. Možete po želji malo odozgo pokapati rumom, kiršom ili maraskinom.

Pjena od bresaka

PRIPREMITE: 40 dag zrelih bresaka, 23 dag šećera, 1/2 limuna, 2,5 dl slatkog vrhnja; za ukras – 2 dl slatkog vrhnja, 1 omot vanilin-šećera, žlica šećera u prahu, 10 zrelih bresaka.

U uspravni mikser stavite oprane, očišćene i narezane breskve (40 dag) s limunovim sokom i šećerom. Smrvite to u kašu. Posebno istucite 2,5 dl slatkog vrhnja, umiješajte kašu od bresaka, stavite u zdjelu. Preostalo slatko vrhnje istucite sa šećerom i vanilin-šećerom, stavite preko pjene i ukrasite polovicama bresaka. Na dno zdjele možete staviti nekoliko keksa da popiju sok ako ga pusti pjena.

»Pogača« s grožđicama

PRIPREMITE: 4 odreska bijeloga kruha, 5 jaja, 5 dag grožđica, 5 dag šećera u prahu, 2 žlice ruma, 3 dag maslaca, 1 dl skuhanoga ruskog čaja.

Grožđice navlažite s malo čaja i žlicom ruma. U zdjelicu razbijte jaja, istucite ih, dodajte smrvljeni kruh (samo mekani dio), šećer i žlicu ruma. Dobro sve pomiješajte u jednoličnu smjesu, pa umiješajte i ocijeđene grožđice. Zagrijte u tavici polovicu količine maslace, ulijte smjesu i na vrlo slaboj vatri pržite 7 minuta. Skliznite tad »pogaču« na tanjur, u tavici otopite drugu polovicu maslaca i stavite opet pogaču pažljivo tako da se sad prži neisprženа površina (još 3 min), pa odmah poslužite. Možete s time poslužiti neki sirup od voća.

Prženo voće

PRIPREMITE: 2 jabuke, 1 jaje, 4 žlice brašna, 4-5 žlica pive ili vode ili mlijeka, sasvim malo soli, žličica ruma; ulje za prženje, šećer u prahu.

Stavite grijati ulje. Jabuke operite, izdubite im sredinu. Ako im kora nije predebela, nemojte je ni guliti. Narežite jabuke na što tanje kolutove. U zdjelici razbijte jaje, dodajte sol, rum i brašno, pa pomalo razrjeđujte tekućinom da biste dobili smjesu prilično gušću negoli za palačinke. U nju umačite jabuke i pržite ih. Stavljajte na papirante ubruse (preklopljene 4 puta) da se ocijedi suvišna masnoća. Pošećerite.

Jednako tako možete pržiti u tijestu cvijeće od bazge i bagrema, bananu narezanu na komadiće i drugo voće.

Punjene naranče

PRIPREMITE: 4 velike naranče, 10 dag ušećerenog voća, 1/2 dl ruma ili nekog likera s okusom naranče, 4 žlice šećera u prahu, po želji limunova soka.

Prerežite naranče napola (vodoravno) i oprezno ih izdubite žličicom. Očistite meso od kožica, pa ga narežite na kockice i ostavite da stoji. Nasjeckajte ušećerno voće te dodajte narančama. Zalijte likerom ili rumom, pa probajte. Učini li vam se da je preslatka, dodajte limunova soka. Tim nadjevom napunite izdubene polovice naranača i poslužite rashlađeno.

Sendvič s kruškama

PRIPREMITE: staklenku kompota od krušaka, 4 odreska staroga kruha, maslac, 20 dag šećera u prahu, 20 dag badema u listićima ili samljevenoga, 3-4 žlice vina, cimet.

Uključite pećnicu. Odreske kruha namažite maslacem, pospite bademima i šećerom, pa stavite u pećnicu da se zapeku. U lončiću zagrijte 4-5 žlica soka od kompota i prokuhajte s 3-4 žlice vina i malo cimeta. Na »sendviče« stavite kruške iz kompota, zalijte sokom i poslužite odmah.

Suhe šljive u vinu

PRIPREMITE: 1/4 l crnoga, slatkastog vina, 5 žlica šećera u prahu s mirisom vanilije, malo limunove kore, cimet, 25 dag suhih šljiva.

Šljive operite. Vinu dodajte istu količinu vode i pristavite na vatru. Dodajte šećer, malo naribane limunove korice (nemojte zaboraviti limun najprije dobro oprati) i toliko cimeta koliko možete uhvatiti s dva prsta. Neka vri deset minuta. Šljive dodajte u vino koje vri. Neka kuha oko pet minuta. Poslužite rashlađeno, a prije toga izvadite limunovu koricu.

Šarlota s kestenjem

PRIPREMITE: piškote ili neke druge kekse, 2 žlice ruma, 3 šalice dubokosmrznutog pirea od kestenja s tučenim slatkim vrhnjem, čokoladne mrvice.

Staklenu posudu pokrijte keksima, pa ih navlažite rumom razrijeđenim s vodom. Mikserom dobro promiješajte kesten-pire s tučenim slatkim vrhnjem, da dobijete glatku kremu. Sad slažite red kestenja, red ovlaženih keksa, na vrhu neka budu keksi. Pritisnite odozgo da se sve slegne i ostavite da stoji neko vrijeme u hladioniku. Pospite čokoladnim mrvicama i poslužite rashlađeno.

Švedske palačinke

PRIPREMITE: za tijesto – 35 dag brašna, 2/3 l mlijeka, malo soli, žlicu šećera s mirisom vanilije, 2 jaja; ulje, staklenku kompota od bresaka, malo ruma; 10 dag čokolade, malo maslaca, 1 dl slatkog vrhnja, 1 žutanjak.

Mikserom izmiješajte tijesto za palačinke od jaja, bjelanjka (žutanjak trebate za preljev), brašna, mlijeka. Dodajte malo soli, šećer i malo ulja. Dok tijesto malo stoji, otvorite kompot, povadite breskve, stavite ih da se ocijede, pa ih usitnite vilicom. Ovlažite rumom radi mirisa. Ispecite palačinke. Stavljajte jednu na drugu u obliku torte, a na svaku metnite kompot od bresaka. U međuvremenu stavite u posudu s toplom vodom manju posudu s natrganom čokoladom i vrhnjem. Dok se palačinke ispeku, i čokolada će već biti otopljena. Umiješajte u nju žutanjak i time prelijte palačinke.

Voćna salata

PRIPREMITE: različito voće iz kompota, limunov sok, grožđice, po želji neki liker (maraskino, kruškovac, šeribrendi i sl.) ili rum.

Voćna salata idealan je desert kad vam se žuri, jer potrebno je samo otvoriti staklenke ili konzerve, narezati voće (često ni to nije nužno), pa sve pomiješati. Imate li vremena, dodajte i svježe voće, ali može i bez njega. Voćna salata mora biti dovoljno kisela, pa dodavajte limunov sok dotle dok ne postane osvježavajuće kisela. Stavljanje likera nije obavezno, ali tad pazite da je voće mirišljivo.

Zapečena riža s breskvama

PRIPREMITE: ostatke riže kuhane na mlijeku, kompot od bresaka, 3–4 bjelanjka (koliko je ostalo od drugih jela), a na svaki bjelanjak računajte vrhom punu žličicu šećera.

Na dno vatrostalne posude stavite rižu na mlijeku i na nju poslažite ocijeđene polovice bresaka iz kompota. Po želji možete ih malo poškropiti rumom ili maraskinom radi mirisa. Posebno istucite vrlo čvrst snijeg, dodajte šećer. Uključite pećnicu. Snije-

gom pokrijte breskve, pa stavite u pećnicu. Neka se peče desetak minuta, da se snijeg dobro zapeče. Poslužite mlako.

Zapečene breskve

PRIPREMITE: staklenku kompota od bresaka, 5 keksa petit-beurre, 5 dag maslaca, 2 žutanjka.

Smrvite kekse, pa u mikseru dobro izmiješajte maslac, dodajte žutanjke i kekse. Metnite toliko soka od kompota da dobijete prilično gustu kremu. Zapalite pećnicu. U vatrostalnu posudu poslažite breskve ili cijele polovice (okrugli, izbočenim dijelom prema gore) ili narezane. Prelijte kremom i zapecite u pećnici.

Finija verzija

PRIPREMITE: 4 velike breskve (polovice) iz kompota, 4 dag maslaca, 10 dag samljevenih badema, žlicu grožđica, 3 dag naribane čokolade, malo prošeka, 4 žlice šećera, još malo prošeka.

Namočite bademe i grožđice u prošek, dodajte šećer, cimet i naribanu čokoladu. Uključite pećnicu. Breskve poslažite na vatrostalni pladanj, napunite ih mješavinom, poškropite prošekom i zapecite u pećnici. Poslužite mlako ili rashlađeno.

Zapečene dinje

PRIPREMITE: 2 vrlo male dinje, zdjelicu voćne salate (narežite sitno voće kojega ima, malo pošećerite i poškropite rumom), malo ruma, 2 bjelanjka, 10 dag šećera.

Prorežite dinje, očistite ih od koštica, malo navlažite rumom i stavite u hladionik. Voćna salata također mora biti vrlo hladna. Najbolje je to pripremiti unaprijed (ujutro za večeru, navečer za sutrašnji ručak). Prije posluživanja uključite pećnicu da se dobro zagrije. Istucite bjelanjke u vrlo čvrsti snijeg, umiješajte mu šećer. Time pokrijte dinje napunjene voćnom salatom i stavite u pećnicu na samo koju minutu, da se zapeče bjelanjak.

Zapečene kruške iz kompota

PRIPREMITE: kompot od krušaka (polovice!), 15 dag keksa, 5 dag maslaca ili margarina, 2 žličice meda, polovice oraha i uvijene kekse za ukras (holipi).

Otvorite konzervu, stavite kruške da se ocijede. Zapalite pećnicu. Zgnječite ili naribajte kekse, pa mrvice prelijte otopljenim maslacem. Umiješajte još med i toliko soka od kompota da dobijete povezanu smjesu. Poslažite kruške na lim, na svaku stavite mješavinu keksa i zapecite u pećnici da smjesa dobije boju. Ukrasite kruške orasima, između stavite uvijene kekse (holipe – nije nužno, može i bez njih) i poslužite odmah.

Zapečeni grejpovi

PRIPREMITE: 4 manja grejpa, 4 bjelanjka, 8 žličica ruma, 4 žlice šećera, 9 dag šećera u prahu.

Dobro operite i obrišite grejpove. Uključite pećnicu. Grejpovima odrežite vrh, pa izdubite. Meso očistite od bijelih kožica vrlo pažljivo, jer su gorke. Pošećerite meso i navlažite ga rumom, pa stavite u izdubljenu koru. Istucite bjelanjke u snijeg, umiješajte šećer u prahu, pa time pokrijte grejpove. Zapecite ih u pećnici (10 min.) da bjelanjak dobije boju. Poslužite odmah.

KUPOVNO, PA DOTJERANO ...

Kao što je već rečeno u poglavlju jela iz limenki..., imamo već gotova jela, koja je dovoljno samo malo dotjerati pa da dobiju nov, domaći okus. To vrijedi i za kupovne kolače. Cijeli ih je niz, veoma su dobri, za svačiji ukus. Ima i takvih koji su već predviđeni za doradu – to su podloge ili listovi (oblate) za tortu i drugi. Uvijek ih je dobro imati kod kuće u zalihi.

Od kupovnih slatkiša ipak je na prvomu mjestu sladoled, jer **industrijski proizveden** preporučuju svi stručnjaci: hranjiv je, kaloričan, sadrži mlijeko (koje mnoga djeca nerado piju), a proizvodi se pod najstrožom kontrolom, u uvjetima savršene čistoće, od strogo odabranih sastojaka, s najmanje umjetnih dodataka. Sladoled se jede i zimi, ne samo ljeti!

Najjednostavnije je kupovni sladoled pojesti (a može biti i lijep, kupite li ruladu ili sladolednu tortu, npr.), ali njime možete raditi najluđe kombinacije s voćem (svježim, iz kompota ili smrznutim – samo ga dopola odmrznite!). Dodajte sladoledu kekse, ostatke kolača, grubo narezane orahe ili lješnjake, prelijte ih domaćim ili kupovnim preljevima (npr. razvodnite na vatri žele ili marmeladu ili otopite čokoladu). Najčešće se dodaje tučeno slatko vrhnje. Ovdje ćete naći nekoliko ideja, a vi ih prilagodite ukusu i – prilikama (što vam se nađe pri ruci!)

Od sladoleda možete načiniti i vrlo ukusne napitke tako da u uspravni mikser stavite sladoled, mlijeko, te voće ili gusti voćni sok, te po želji liker ili rum. Dobro izmiksajte i dobit ćete ukusan i zdrav frape (šejk). Sladoled pomiješan s crnom kavom i ukrašen tučenim vrhnjem jest *ledena kava*, a ipak najbolje prija ljeti.

Osim kolača u trgovinama možete kupiti vrećice s praškom za puding (koji treba kuhati) i instant-puding (koji se samo smiješa), te različite kreme u prahu. Sve rečeno za sladoled vrijedi i ovdje: kreme i pudinzi fini su takvi kakvi jesu, ali možete ih poboljšati kojekakvim dodacima, dopunama i preljevima.

Veliku pomoć pružit će vam i šlag u prahu, koji je također za lagane kreme.

Kremu u prahu i jest i nije nalik na puding, a slično se priprema. Kod kuće pravljene kreme naj-

češće se sastoje od mlijeka, jaja te dodataka, a smjesa se zgusne kuhanjem. Često se dodaje škrobno ili glatko brašno da bi se krema bolje zgusnula. I u kupovnoj kremi mogu biti jaja u prahu, ali najčešće ih nema, nego su pretežno sredstva za zgrušnjavanje, mirisi i začini, te drugi dodaci. S te je strane kupovna krema siromašnija od domaće, ali ipak je ukusna i korisna kao dodatak ili završetak nekog obroka.

I opet: kupovnu kremu možete sami malo dotjerati: u mlijeko prije pripremanja dodajte žlicu-dvije nekog likera, voćnog sirupa ili instant-kave. Miris i okus možete pojačati i dodatkom vanilin-šećera ili instant-kakaa. Krema će biti laganija umiješate li snijeg od bjelanjaka (s kojima ne znate što biste), a i hranjivija i laganija bit će umiješate li tučeno vrhnje. Krema će biti i zdravija, dodate li svježe voće. Prelijte je kao i sladoled!

U trgovinama možete nabaviti i velik izbor keksa, koje – osim kao gotov slatkiš – možete prihvatiti i kao sirovinu za daljnje kulinarske pothvate. Ako vam se veoma žuri, samo ih slijepite dva i dva – jedan namažite maslacem drugi marmeladom. Možete ih slagati u torte ili šarlote, ali i samljeti pa miješati. Uostalom, sve te ideje naći ćete u ovom poglavlju!

Breskva melba

PRIPREMITE: 8 polovica bresaka iz kompota, 5 dl sladoleda od vanilije, 4 žlice drhtalice (slatkog) od ribiza ili džema od borovnica ili brusnica, 2 dag badema.

Izvadite breskve iz kompota (ako ih ostane u staklenki ili konzervi, stavite ih u hladionik u plastičnoj posudi koja se može dobro zatvoriti). Nasjeckajte bademe na listiće, malo ih propržite na tavici dotle dok dijelite sladoled u četiri zdjelice. Na sladoled stavite po dvije polovice bresaka, prelijte drhtalicom ili džemom, pospite bademima.

Čokoladna krema s rižom

PRIPREMITE: 1 instant-puding s okusom čokolade ili kakaa, 3-4 žlice skuhane riže, 3 rebra čokolade za kuhanje, mlijeko (količinu odredite prema uputama na omotu pudinga), 1 vanil-šećer, malo tučenog vrhnja, čokoladne mrvice.

Odvojite malo mlijeka, pa na vatri u njemu otopite čokoladu, dodajte vanilin-šećer. Ulijte preostalo milijeko, dobro promiješajte i pripremite instant-puding. Umiješajte mu rižu, pa podijelite u zdjelice. Ukrasite tučenim vrhnjem i mrvicama.

Čupavci

PRIPREMITE: ostatak biskvita ili kupovni kolač nalik na biskvit, 3 rebra čokolade, 5-6 žlica kokosova brašna, malo mlijeka.

Otopite čokoladu s malo vode u prilično rijetku smjesu. Kolač narežite na kocke, malo ih navlažite mlijekom, prelije otopljenom čokoladom i uvaljajte u kokosovo brašno.

Diplomat s pekmezom

PRIPREMITE: 20 dag piškota, 20 malih poljubaca s lješnjacima (kupovnih), 30 dag pekmeza od jagoda ili nekog drugog jake boje i isto toliko drhtalice (žele) od jabuke, dunje ili nekoga drugoga svijetlog voća, 2 čašice ruma ili kirša, 3 žlice šećera, šaku grubo narezanih oraha.

Na vatri otopite šećer u šalici vode, dodajte rum te time vlažite piškote i poljupce. Slažite ih u redove u kalup, a svaki red keksa prekrijete pekmezom (poljupce) ili drhtalicom (piškote), pa pospite orasima. Opteretite i ostavite da stoji preko noći. Drugoga dana poslužite s tučenim slatkim vrhnjem. Ovisno o tome koliko vam je sladak pekmez, dodat ćete manje ili više šećera u vodu za vlaženje keksa.

Ekspres-kolač

PRIPREMITE: 30 dag keksa, 3 žumanjka, 3 žlice slatkog vrhnja, 1 žlica likera od naranče, maslac, pekmez.

Zgnječite ili (bolje!) naribajte keksa. U mikseru miješajte žutanjak sa slatkim vrhnjem, dodajte liker, pa usitnjene kekse. Na kraju dodajte vrlo tvrd snijeg od bjelanjka. Lim dobro namažite maslacem, ulijte mješavinu i pecite u pećnici desetak minuta. Ohladite narežite i premažite pekmezom prema ukusu.

Kolač od keksa s jabukama

PRIPREMITE: 4 jabuke, 1/2 kutije tvrdih keksa (Albert), maslac, 5 dl mlijeka, 4 žlice šećera s vanilijom, 3 jaja.

Jabuke narežite na posve tanke ploškice, kekse namažite maslacem. Slažite naizmjence kekse i jabuke u četiri reda. Skuhajte mlijeko sa šećerom te polako ulijevajte u dobro umućena jaja. Tom mješavinom prelijte jabuke s keksima, pa stavite da se pola sata peče na slaboj vatri.

Kolač s ananasom

PRIPREMITE: kupovnu podlogu za tortu, omot instant-puding s mirisom ananasa ili vanilije, odgovarajuću količinu mlijeka, konzervu ananasa, malo čokolade, tučeno slatko vrhnje.

Otvorite konzervu i ocijedite sok. Njime natopite podlogu za tortu. Pripremite puding prema uputama na omotu vrećice. Odvojite cijeli kolut ananasa i toliko polovica da kolač bude pokriven, ostalo sitno nasjeckajte i umješajte u puding. Time prelijte podlogu za tortu. Odozgo poslažite polovice ananasa, onaj cijeli kolut stavite u sredinu, pa sve ukrasite tučenim slatkim vrhnjem i malim komadićima čokolade. Poslužite odmah ili rahlađeno.

Kolačići moka

PRIPREMITE: kupovne mekane kekse, malo skuhane kave; za kremu – 10 dag maslaca, 15 dag šećera u prahu, 2 žutanjka, žličicu instant-kave u prahu.

U mikseru dobro izmiješajte maslac sa šećerom, dodajte jedan po jedan žutanjak, naposljetku kavu. Kekse ovlažite skuhanom kavom, pa slijepite dva po dva kremom koju možete istisnuti štrcaljkom za ukrašavanje, da kolači budu ljepši. Pospite šećerom u prahu. Možete poslužiti s tučenim slatkim vrhnjem.

Kolačići s jagodama

PRIPREMITE: 7 kupovnih kolačića (nalik na biskvit), 50 dag jagoda, 3 žlice šećera u prahu, sok od 1 limuna, 2 dl tučenog slatkog vrhnja, šećer u prahu za posipanje.

Jagode dobro operite, očistite ih i ocijedite. Poslažite ih u zdjelicu, pospite šećerom u prahu i zalijte limunovim sokom. Stavite u hladionik da se rashlade. Kolačiće prerežite po duljini, pa malo izdubite. Prije posluživanja u svaku udubinu stavite malo tučenog slatkog vrhnja i jagodu. Metnite poklopac na mjesto, pa odozgo pospite šećerom u prahu.

Krema od metvice

PRIPREMITE: 1 omot instant-pudinga s okusom limuna, 1 vezicu svježe metvice (mente, nane), nekoliko žličica likera ili esencije od metvice, 2 bjelanjka, 1 instant-šlag, mlijeka po potrebi.

Nasjeckajte što sitnije metvicu. Načinite puding prema uputama na omotu, pa umiješajte polovicu nasjeckane metvice, te liker ili esenciju od metvice do dobije miris i zelenkastu boju. Istucite instant-šlag prema uputama na omotu, zašećerite ga po ukusu i umiješajte preostalu metvicu. Stavite preko pripremljenog pudinga.

Moka-ekspres

PRIPREMITE: instant-puding ili instant-kremu s okusom kave, omot keksa, 2 dl jake kave i malo ruma, 4 rebra čokolade.

Kekse navlažite mješavinom kave i ruma. Načinite puding ili kremu, pa u ovlaženi kalup slažite red keksa, red pudinga. Stavite na hladno da se stegne. Čokoladu grubo narežite nožem. Time ukrasite kolač kad ga istresete na pladanj.

Moka-sendviči

PRIPREMITE: kutiju četverouglastih keksa; za kremu - 4 žutanjka, 20 dag maslaca, 3 žlice instant-kave, 5-6 žlica šećera u prahu (ovisno o vašem ukusu); malo ruma.

Odaberite lim širine keksa ili ih slažite u dva reda. Stavite maslac da omekša. Istucite žutanjke sa

šećerom i kavom, dodajte omekšani maslac. Ovlažite kekse razvodnjenim rumom (pazite da se ne namoče previše, jer će se raspadati), slažite ih u lim u redove, a svaki red namažite kremom. Stavite u hladionik da se krema stegne. Prije posluživanja malo zagrijte lim iznad plamena, pa ćete lako istresti kolač na pladanj.

Moka-torta

PRIPREMITE: kupovnu tortu (oblatne – listove za tortu) u tri lista; 2 žlice instant-kave, 17 dag šećera u prahu, 10 dag oguljenih i grubo samljevenih badema, 20 dag maslaca, 2 žutanjka, nekoliko čokoladnih bombona u obliku zrna kave ili – ako nemate – nekoliko zrna prave kave.

Kupovnu tortu malo navlažite skuhanom kavom. U mikseru pomiješajte 2 žlice instant-kave s istom količinom vode. Zatim dodajte maslac i šećer, pa dobro izmiksajte. Morate dobiti potpuno glatku smjesu. Miješajte dalje; dodajte jedan, pa drugi žutanjak. Morate dobiti prilično gustu kremu. Njom namažite listove torte, pa je izvana pospite bademima i ukrasite ostatkom kreme, te zrnima kave. Poslužite rashlađeno.

»Pita« od kajsija

PRIPREMITE: 25 dag suhih keksa, 12 dag maslaca ili margarina, žlicu-dvije mlijeka, 8 kajsija iz kompota, 4 bjelanjka, 6-8 žlica marmelade od kajsija, 2 dl slatkog vrhnja, žlicu šećera u prahu.

Kekse naribajte, mrvice prelijte otopljenim maslacem, pa dodajte malo toplog mlijeka da dobijete povezanu smjesu. Njome obložite dno i stranice plitke zdjele, po dnu poslažite kajsije iz kompota. Stavite u hladionik da se »tijesto« počne smrzavati. Za to vrijeme istucite vrlo čvrsti snijeg od bjelanjaka i pomalo u nj umiješajte marmeladu od kajsija. Kušajte smjesu da vidite odgovara li vam okus i slatkoća. Po želji možete staviti i šećera u prahu. Time prelijte kajsije i opet stavite da se hladi. Stucite slatko vrhnje sa šećerom u prahu i metnite povrh kreme. Bolje je ako se hladi najmanje dva sata prije posluživanja.

Pjena od naranče

PRIPREMITE: 1 omot instant-pudinga ili kreme s okusom naranče, 2 naranče, 3 bjelanjka, 3 žlice še-

ćera u prahu, 12 piškota, mlijeka po potrebi, žlicu-dvije likera od naranče.

Naribajte koricu dobro opranih naranči, istisnite sok. Natopite piškote sokom, zgnječite i stavite u dno čaša ili zdjelica. Načinite puding ili kremu prema uputi s omota, umiješajte liker i naribanu narančinu koricu. Istucite vrlo čvrsti snijeg od bjelanjaka, umiješate šećer u prahu, pa pomiješajte s pripređenim pudingom. Podijelite u čaše, ukrasite kolutićem naranče i poslužite dobro rashlađeno.

Preljev za voćni kolač

PRIPREMITE: 4 žutanjka, 75 dag šećera, 1/4 l mlijeka, 1/2 šipke vanilije; 1 kupovni voćni kolač.

Odvojite žutanjke od bjelanjaka, stavite ih u zdjelu i dodajte šećer. Miješajte rukom ili mikserom da dobijete glatku, svijetlu smjesu. Posebno prokuhajte mlijeko s vanilijom i malo rashladite. Miješajte dalje žutanjke sa šećerom, a u njih posebno ulijevajte mlijeko. Stavite kuhati na paru i neprekidno miješajte. Čim se zgusne, maknite s vatre i stavite da se ohladi. Kako je kupovni kolač često prilično suh, ovaj će mu preljev dati posve nove odlike. Kolač narežite i podijelite na tanjuriće, pa svaki komad obilato zalijte preljevom.

Puding s rižom

PRIPREMITE: instant puding s okusom vanilije, 5-6 žlica skuhane riže (ostatak od prošlog obroka), 1 vanilin-šećer, ukuhano voće po ukusu, meda po ukusu.

Pripremite puding prema uputama na omotu, umiješajte rižu i narezano voće, te dodajte vanilin-šećer i narezano voće. Probajte je li dovoljno slatko, pa zasladite medom. Ako vam se još i nakon toga čini malo neukusno, dodajte limunov sok ili neki liker.

Sendviči s bademima

PRIPREMITE: 6 odrezaka kupovnog kolača (onoga laganoga, ali ne voćnoga!), 2-3 slatkog vrhnja, 1 žlicu meda, 1 žlicu limunova soka, 1 dobro napunjenu žlicu nasjeckanih badema, te još 5 dag badema nasjeckanih na listiće za ukras.

U mikseru stucite slatko vrhnje s medom. Dodajte u mješavinu nasjeckane bademe, pa time premažite

sendviče. Ostavite da stoji neko vrijeme, kako bi kolač upio mirise i sokove. Pospite narezanim bademima.

Sendviči s jagodama

PRIPREMITE: 6 odrezaka voćnog ili mliječnog kruha, a nemate li, možete uzeti i voćni dvopek koji ćete namočiti s malo mlijeka, 40 dag jagoda, 1/2 l mlijeka, 3 jaja, 20 dag šećera, omot vanilin-šećera, žlicu škrobnog brašna, malo pekmeza od jagoda ili marelica (kajsija).

Pristavite mlijeko da se grije. Promiješajte šećer, vanilin-šećer i cijela jaja. U gustu, pjenušavu smjesu dodajte škrobno brašno, pa ulijte malo-pomalo kipuće mlijeko. Metnite opet na vatru, smanjite je i miješajte da provri. Odmah maknite s vatre i ostavite da se polako hladi. S vremena na vrijeme miješajte. U međuvremenu na pladanj poslažite odreske mliječnog ili voćnog kruha, koje ste namazali pekmezom od jagoda ili kajsija. Za to se vrijeme krema već ohladila tako da je mlaka. Krema, naime, ne smije biti pretopla, jer rastopila bi se podloga. Ako je pak prehladna, onda se njome ne može lijepo premazati sendviče. Kremom, dakle, premažite sendviče, na njih poslažite očišćene i prepolovljene jagode. Premažite ih s malo pekmeza od jagoda (nije obavezno). Poslužite.

Sladoled s preljevom od voća

PRIPREMITE: 1 sladoled od lješnjaka (40 dag), sok od 1/2 limuna i 1 naranče, 2 žlice marmelade od kajsija; za karamel – 1/2 žlice limunova soka, 4 žlice šećera, 2 žlice grubo naribanih lješnjaka.

Zagrijte sok od limuna i naranče sa 1 dl vode i marmeladom. Ostavite na toplomu. Za karamel otopite šećer s limunovim sokom i dodajte lješnjake, pa pomiješajte. Podijelite sladoled u zdjelice, ukrasite karameliziranim lješnjacima i prelijte preljevom od voća.

Slatki zalogaj

PRIPREMITE: mliječno pecivo, pekmez ili džem, tučeno slatko vrhnje, malo mlijeka.

Uzmite pecivo koje ne treba biti svježe, prorežite ga vodoravno napola, ovlažite sa svih strana mlijekom i malo zagrijte u veoma ugrijanoj pećnici da se

osvježi. Namažite debelim slojem džema ili pekmeza, ukrasite slatkim vrhnjem i poslužite odmah. Tako ćete se snaći i kad u kući nemate kolača!

Slatki složenac

PRIPREMITE: kupovni kolač (voćni ili neki drugi koji nije tvrd) ili dovoljnu količinu nekih mekanijih keksa, pekmez ili džem po želji, 2 jaja 1 dl mlijeka, 5 dag šećera, malo ruma, malo maslaca.

Uključite pećnicu. Kolač narežite na što tanje odreske. Maslacem namažite vatrostalnu posudu, pa slažite redove kolača ili keksa. Svaki red premažite pekmezom. Prokuhajte mlijeko, pa što toplije ulijte u dubro istučena jaja. Tom mješavinom prelijte kolač. Pecite ga na srednje jakoj vatri, oko 25 minuta.

Sleđena dinja

PRIPREMITE: 1 manju dinju, šećer u prahu, malo limunova soka, malo ruma, 1/2 l sladoleda od vanilije, nekoliko listića metvice (mente, nane).

Dinju ogulite i izdubite, meso narežite na kockice i zašećerite, navlažite rumom i limunovim sokom, zamrznite. U dobro ohlađene čaše stavljajte dinje i sladoled, pa ukrasite listićima metvice.

Topli sendviči s jabukama

PRPREMITE: 8 tankih odrezaka kupovnog voćnog kolača, malo marmelade, nekoliko grožđica, 2-3 veće jabuke, maslac, aluminijsku foliju.

Četiri odreska kolača (nemate li ga može vam poslužiti bijeli, stari kruh ili toast) premažite s malo maslaca, pa marmelade. Jabuke nemojte guliti nego ih razrežite na četvrtine, očistite sredinu i narežite na što tanje listiće (ili naribajte na ribežu za krastavce). Pokrijte jabukama odreske, pa preklopite preostalim komadima kolača, koji ste također namazali maslacem. Narežite aluminijsku foliju na komade dovoljno velike da se u njih zamota svaki sendvič. Namažite svaki komad maslacem, zapalite pećnicu. Svaki sendvič omotajte u foliju i pecite u pećnici 15 minuta. Odmah poslužite uz toplo mlijeko ili čaj — bit će to izvrsna večera.

Torta od jagoda

PRIPREMITE: 2 kupovne podloge za tortu, instant-puding i odgovarajuću količinu mlijeka, malo ruma ili kirša, 40 dag jagoda, malo maslaca.

Pripremite puding s mirisom vanilije prema uputama na omotu, ali stavite malo manje mlijeka, da bude tvrđi. Umiješajte žličicu-dvije rastopljenog maslaca (ne smije se početi dimiti dok ga zagrijavate!). Jednu podlogu za tortu stavite na zdjelu, ulijte napola stvrdnuti puding i u nj dodajte oprane očišćene jagode. Druga podlogu natopite dobro kiršom razblaženim s malo mlake vode. Poklopite tortu, pa je pošećerite. Bit će još bolje dospijete li je i i rashladiti.

Torta od keksa

PRIPREMITE: kutiju keksa petit-beurre, 3 žutanjka, 15 dag šećera, 20 dag maslaca, 3 žlice instant-kave, 5 dag samljevenih lješnjaka, 2 žlice ruma.

U pari skuhajte žutanjke sa šećerom. Dobro miješajte. Kad se zgusne, maknite s vatre, umiješajte maslac narezan na tanke listiće, zatim žličicu instant-kave i lješnjake (ostavite dio za ukras). Neka se malo ohladi. U međuvremenu rastopite 2 žličice istant-kave u 1 dl vode, dodajte rum. Time natopite kekse. Slažite ih u redove, a svaki red namažite kremom. Njome premažite tortu izvana, pa je pospite ostatkom lješnjaka.

Torta od kestenja

PRIPREMITE: kupovnu tortu (u dva lista ili dvije podloge za tortu), 1 omot dubokosmrznutog pirea od kestenja, 4 žlice šećera u prahu, 1/4 l mlijeka, čašicu ruma, 2 dl slatkog vrhnja, 13 dag čokolade, 10 dag šećera s mirisom vanilije.

Toplim mlijekom razmekšajte pire od kestenja, dodajte šećer u prahu (provjerite da ne bude previše), otopljenu čokoladu i rum. Stucite slatko vrhnje sa šećerom koji miriše na vaniliju. Na pladanj stavite jedan list torte, ovlažite ga s malo mlijeka i ruma, na to metnite kestenje, pa poklopite drugim listom, koji ćete također ovlažiti. Premažite tortu tučenim slatkim vrhnjem, ukrasite je komadićima čokolade i rashladite u hladioniku.

Torta s grožđem

PRIPREMITE: kupovnu podlogu za tortu, maraskino, 2 dl tučenog slatkog vrhnja, 4 do 5 žlice marmelade od bresaka, otprilike 1/2 kg bobica od grožđa.

Odaberite podjednake, ne prevelike bobice grožđa, skinite ih s peteljki, dobro operite i ocijedite. Podlogu za tortu navlažite maraskinom, namažite marmeladom i tučenim slatkim vrhnjem. U to utisnite bobice od grožđa, pa i njih navlažite maraskinom. Neka malo stoji da podloga upije maraskino, ali ne smije predugo stajati, jer inače će se razmočiti.

Vijenac sa suhim šljivama

PRIPREMITE: 1/2 kg šljiva, čašu vrlo jakog ruskog čaja, 1 žlicu ruma, 1/2 kg jabuka, 5 dag maslaca, 10 dag šećera, 1 omot vanilin-šećera, 20 dag suhih keksa, 1 dl mlijeka, 1 žlicu slatkog vrhnja, 3 jaja, malo maslaca za kalup.

Pomiješajte rum s čajem i u to namočite oprane suhe šljive dan uoči pripremanja kolača. Drugog dana ogulite jabuke, narežite ih na tanke ploške i ispirajte na maslacu. Dodajte šećer i vanilin šećer, pa time napunite dno kalupa za vijenac, koji ste prije toga namazali maslacem. Pokrijte zdrobljenim keksima. Posebno istucite jaja, mlijeko i vrhnje te prelijte preko keksa. Pecite na srednjoj vatri 25 minuta u pećnici. Kad se ohladi, stavite na tanjur, a sredinu vijenca napunite šljivama.

Vinski umak za sladoled

PRIPREMITE: 2 jaja, 5 dkg šećera, 1/4 l bijelog vina, 2 žlice škrobnog brašna, 2 žličice svježe istisnutoga limunovog soka, naribanu koricu od 1/2 limuna.

Mikserom miješajte jaja sa šećerom i škrobnim brašnom, umiješajte vino. Stavite posudu s mješavinom u veću, u kojoj kipi voda, pa miješajte na pari. Dodajte limunov sok i naribanu koricu. Miješajte da dobijete gustu i pjenušavu masu. Prelijte je preko sladoleda.

Zapečena ruska šarlota

PRIPREMITE: 1 kupovnu čokoladnu ruladu, 1 omot instant-pudinga s okusom čokolade, 2 jaja, 10 dag šećera, mlijeka koliko je potrebno za puding.

Narežite ruladu na 8 odrezaka, pa poslažite u prozirnu vatrostalnu posudu da stoje uokrug uza stijenke. Ako koji komad ostane, stavite ga na dno. Načinite puding prema uputama na omotu, umiješajte žutanjke i ulijte u zdjelu. Istucite čvrsti snijeg od bjelanjaka, umiješajte šećer i time pokrijte kolač. Stavite u pećnicu, zapalite je i pustite da se snijeg zapeče dok se jedu slana jela. Poslužite vruće.

Ako vam se veoma žuri, puding samo prelijte preko narezane rulade i poslužite. U puding možete dodati voće iz kompota ili svježe.

Zapečen kupovni kolač

PRIPREMITE: 1 kupovni kolač (ali bez kreme), 5 dag badema, 1 bjelanjak, 2 žlice šećera, 3-4 žlice pekmeza, malo ulja.

Uključite pećnicu. U malo nauljeni lim stavite kupovni kolač, premažite ga pekmezom. Istucite vrlo čvrsti snijeg od bjelanjka, umiješajte šećer, pa time pokrijte kolač i stavite ga u pećnicu da se zapeče na umjerenoj vatri. U međuvremenu narežite bademe na listiće, ispržite ih na tavici i njima pospite gotov kolač.

SADRŽAJ

Brzo kuhanje ... 3
Priručni vrtić ... 7

JUHE I UMACI

Koncentrat juhe ... 9
Ekspres-boršč ... 11
Hladna juha s limunom ... 11
Hladna juha od krastavaca ... 11
Juha od buče ... 12
Juha od ukuhanih rajčica ... 12
Juha od suhoga graška ... 13

Juha s jajima 13
Juha s krupicom i šunkom 13
Krem-juha s peršunom 14
Juha s taranom 14
Juha s vlascem 14
Krem-juha od cvjetače 14
Krem-juha od gljiva 15
Krepka krem-juha 15
Riblja krem-juha 15
Ekspres-umak 16
Umak od jaja 16
Umak od jogurta 16
Umak od kiselih paprika 16
Umak od sardelica 17
Umak od vrhnja 17
Umak s jajetom 17

JELA OD MESA

Biftek na portugalski način 18
Biftek s paprom 19
Kobasica sa sirom 19
Kotleti na talijanski način 20
Kotleti s paprom 20
Makaroni sa šunkom 20
Mirišljivi odresci 21
Mljeveni odresci s kikirikijem 21
Mljeveni odresci s povrćem 21
Normandijski odresci 21
Odjevene safalade 22
Odresci na provansalski način ... 22
Odresci s fidelinima 22
Odresci s maslinama 22
Odresci s rajčicama 23
Odresci sa začinskim biljkama ... 23
Odresci u pikantnom umaku 23
Odrezak s maslacem 24
Paprikaš od ostataka 24
Ražnjići od hrenovki s graškom 24
Svinjetina na francuski način 25
Teletina na nanteški način 25
Zapečene ruladice od šunke 26
Zapečeni odresci sa sirom i šunkom 26

JELA OD PONUTRICE

Bubrezi u ekspres-loncu 28
Bubrezi u umaku 29
Ekspres-pašteta od pileće jetre . 29
Jetra na američki način 29
Jetra na bečki način 29
Jetra s mrkvom 30
Jetra u umaku 30
Mozak s tartar-umakom 30
Omlet s bubrezima 31
Pečena jetra odojka 31
Pileća jetra s peršunom 31
Pileća jetra u umaku 31

JELA OD PERADI

Guščetina u umaku 33
Pile iz Nizze 34
Piletina, gljive, varijacije 34
Piletina s majonezom 34
Piletina s paprikama i gljivama ... 35
Pileći preljev za tjesteninu 35
Pileći ražnjići 35
Puretina sa začinskim travama ... 36
Rozino pile 36
Segedinsko pile 36

JELA OD RIBA

Barbuni u foliji 38
Fishburgers 39
Kuhana riba 39
Pikantni rižoto od dagnji 30
Pohana riba s preljevom 40
Pohane ribe s ljetnim umakom .. 40
Popečci od ribe 40
Provansalska riba 41
Pržene ribe s umakom ajoli 41
Riba na portugalski način 41
Raža s kaparima 42
Riba s majonzemom 42
Riba u ekspres-loncu 42
Riblji fileti na francuski način 43

JELA IZ LIMENKI, STAKLENKI, DUBOKOG SMRZAVANJA

Džem od višanja kao krema 48
Egzotična salata 48
Ekspres-predjelo 49
Ekspres-ražnjići s rezancima 49
Kolač s voćem iz kompota 49
Lonac s mesnim doručkom 50
Namaz od sardina 50
Odresci s umakom od paprike .. 50

Puding od špinata 51
Salata od sardina 51
Sardine na kruhu 51
Sendvič s kruškama 52
Zapečeni mesni doručak 52
JELA BEZ MESA
Ekspres-pizza 54
Pohani sir 55
Popečci od kukuruza 55
Prženi kruh s jajima 55
Rezanci 55
Rezanci sa zelenim »peštom« 56
Složenac s kruhom 56
Tjestenina na savojski način 57
JELA OD JAJA
Jaja s prženim kruhom 58
Jaja sa sirom 59
Kajgana s kobasicama 59
Lorenska jaja na oko 59
Majoneza plus 60
Milanski omlet 60
Omlet s jetrom peradi 61
Omlet s paprom 61
Omlet u pečnici 61
Zapečeni omlet sa špinatom 62
JELA OD POVRĆA
Cvjetača na engleski način 63
Danska cvjetača s preljevom od račića 65
Finske rajčice sa špinatom 65
Frittata 66
Grašak s vrhnjem 66
Jelo od krumpira 66
Lepinja od krumpira 67
Lonac s graškom 67
Madžarske paprike sa sirom 67
Mahune u umaku od žutanjaka . 68
Mladi grašak sa slaninom 68
Mrkvica u ekspres-loncu 68
Paprike punjene sirom 69
Pečene punjene rajčice 69
Pečeni vrganji 69
Pire »Marjeta« 70
Pire za dva dana 70
»Pogača« 70
Prelivena cvjetača 71
Pržene gljive 71
Pržene paprike 71
Pržene rajčice 71
Punjene rajčice 72
Rezanci s graškom i šunkom 72
Rizi-bizi sa slaninom 72
Složenac od jaja i rajčice 73
Špagete s jajima 73
Špinat s jajima 74
Švedske mahune s koprom 74
Tikvice na francuski način 74
Torta od sira i špinata 75
SALATE
Pariška salata od kobasica 76
Povrtna salata s rižom 77
Radič sa suhom slaninom 77
Salata — večera 77
Salata od kobasica 78
Salata od krastavaca s jogurtom 78
Salata od piletine 78
Salata od piletine s celerom 79
Salata od piletine s majonezom 79
Salata od riže 79
Salata s kobasicom 79
Salata sa slaninom 80
Salata s tunjevinom 80
JELA OD PAHULJICA
Ekspres-musaka od krumpira 81
»Kolač« s povrćem 81
Omlet Permentieře 82
Palačinke od zobenih pahuljica . 82
Popečenci od krumpira s lukom 83
Popržena palenta 83
Složenac s ribom 83
Torta od cornflakesa 84
Večera od palente 84
Vijenac od hrenovki 84
SENDVIČI
Pizza-sendvič 85
Punjeno pecivo 86
Sendvič — večera 86
Topli sendvič s hrenovkama 87
Topli sendviči sa sardinama 87
Topli sendviči sa sirom 87

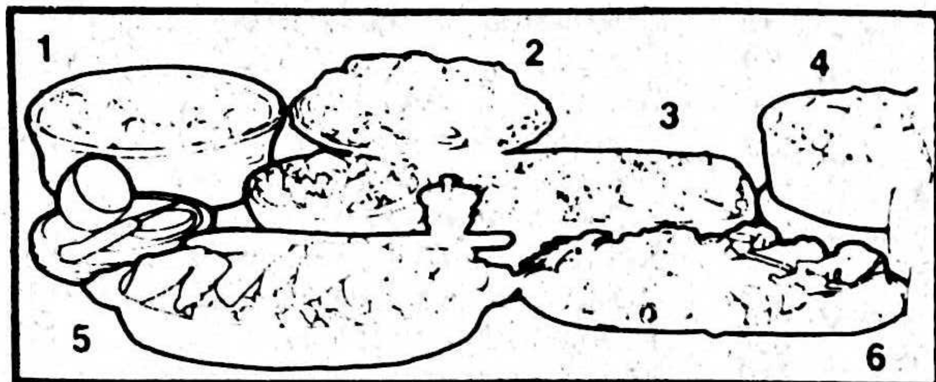
Topli sendviči sa sirom i šunkom ... 88

JELA OD LISNATOG TIJESTA
Kolačići s pekmezom ... 89
Kolačići sa sirom ... 90
Lažna baklava ... 90
Lažne piroške ... 90
Lisnata pita ... 91
Lisnati kvadrat ... 91
Odjeveni popečci ... 91
Pita od sardina ... 92
Pogača od lisnatog tijesta sa sirom ... 92
Slana rulada ... 93
Štapići ... 93
Zapečena limunova torta ... 93

SLATKIŠI
Carski drobljenac ... 95
Delikatesne palačinke ... 96
Engleska krema od maslaca i mlijeka ... 96
Engleski puding od kruha ... 96
Kongoanski kolačići ... 97
Krema s tri mirisa ... 97
Ledena krema od sira ... 97
Pjena od čokolade ... 98
Pjena od kave ... 98
Pjena od ruma ... 98
Pjena od sira ... 98
Špageti s bademima ... 99
Zapaljene palačinke ... 99
Zapaljeni omlet ... 99

VOĆNI SLATKIŠI
Ekspres-kompot od jabuka ... 101
Ekspres-kompot od trešanja ... 102
Fidelini s narančama ... 102
Gnijezda ... 102
Jabuke s pekmezom ... 103
Kolači s jabukama i pudingom .. 103
Kolač s kruškama ... 103
Kolač s voćem iz kompota ... 104
Krema od jogurta ... 104
Krema od malina ... 104
Nabujak s jagodama ... 104
Naranče u pećnici ... 105
Pjena od bresaka ... 105
»Pogača« s grožđicama ... 106
Prženo voće ... 106
Punjene naranče ... 106
Sendvič s kruškama ... 107
Suhe šljive u vinu ... 107
Šarlota s kestenjem ... 107
Švedske palačinke ... 108
Voćna salata ... 108
Zapečena riža s breskvama ... 108
Zapečene breskve ... 109
Zapečene dinje ... 109
Zapečene kruške iz kompota ... 109
Zapečeni grejpovi ... 110

KUPOVNO, PA DOTJERANO
Breskve Melba ... 112
Čokoladna krema s rižom ... 112
Čupavci ... 113
Diplomat s pekmezom ... 113
Ekspres-kolač ... 113
Kolač od keksa s jabukama ... 114
Kolač s ananasom ... 114
Kolačići moka ... 114
Kolačići s jagodama ... 115
Krema od metvice ... 115
Moka-ekspres ... 115
Moka-sendviči ... 115
Moka-torta ... 116
»Pita« od kajsija ... 116
Pjena od naranče ... 116
Preljev za voćni kolač ... 117
Puding s rižom ... 117
Sendviči s bademima ... 117
Sendviči s jagodama ... 118
Sladoled s preljevom od voća .. 118
Slatki zalogaj ... 118
Slatki složenac ... 119
Sleđena dinja ... 119
Topli sendviči s jabukama ... 119
Torta od jagoda ... 120
Torta od keksa ... 120
Torta od kestenja ... 120
Torta s grožđem ... 121
Vijenac sa suhim šljivama ... 121
Vinski umak za sladoled ... 121
Zapečena ruska šarlota ... 122
Zapečeni kupovni kolač ... 122



Na naslovnoj strani: 1. provansalska riba, 2. »torta« od sira i špinata, 3. salata od piletine, 4. voćna salata, 5. »lonac« s mesnim doručkom, 6. ekspres-ražnjici s rezancima.

1	2
3	4

Slike na drugoj stranici omota:

1 — Frittata — talijanski omlet kojim ćete brzo i ukusno upotrijebiti ostatke kuhanog povrća za kompletan obrok
2 — »Pogača« od lisnatog tijesta sa sirom (naprijed) i paprike punjene sirom
3 — Povrtna salata s rižom (gore) i šunka s divljim šparogama

4 — Salata od piletine s majonezom (naprijed) može poslužiti i kao nadjev za hladne ili tople sendviče — samo narežite meso na sitnije komadiće. Ako želite tople sendviče (gore desno), tada kriške kruha ispržite s jedne strane, pa tu stranu premažite mješavinom i spojite po dvije kriške. Zapecite u pećnici.

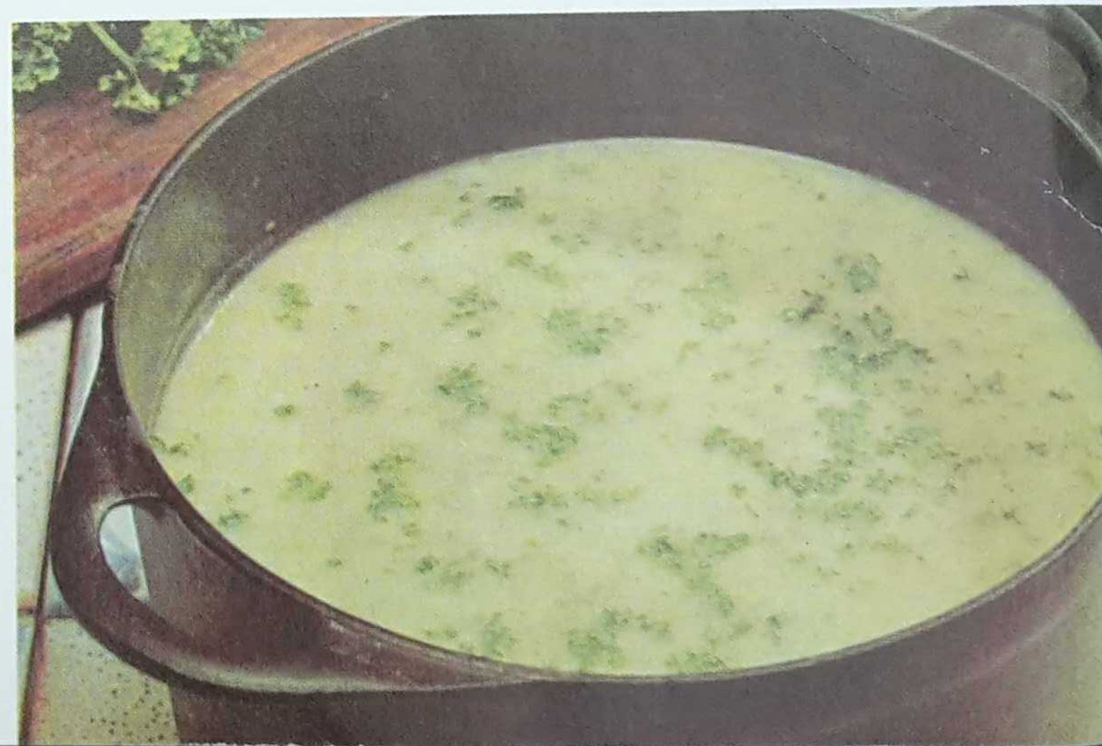
1	2
3	4

Slike na trećoj stranici omota:

1 — Rezanci sa zelenim »peštom«
2 — Diplomat s pekmezom
3 — Odresci sa začinskim biljkama
4 — Krem-juha s peršinom

Na posljednjoj stranici: lijevo gore — puding s rižom, lijevo dolje — topli sendviči sa sirom i šunkom, desno dolje — odrezak s maslacem. Uz to poslužite kupovni čips od krumpira, te zelenu salatu — imate kompletan obrok!



Svijet

jugoslavenska ženska revija

BRZO KUHANJE

RECEPTI ZA ZAPOSLENU OBITELJ